Revista del Consumidor

Procuraduría Federal del Consumidor • México • Número 301 • Marzo 2[illegible] • www.profeco.gob.mx • $ 18.00 • ISSN 0185-8874

Reporte del laboratorio:
Hornos de microondas
que no **tuestan el bolsillo**

Servicios de paquetería:
¡Olvídese de las palomas mensajeras!

Cirugía estética facial:
todo acerca de las "**restiraditas**"

Lista negra:
Gasolineras que no despachan lo justo

Una **Cuaresma** como Dios manda**:**

- **Once platillos deliciosos**
- **Cómo preparar salchichas de pescado**
- **El auténtico significado de la Cuaresma**
- **La Pasión en Iztapalapa**

Quién es quién en los precios de hornos de microondas

En este **cuarto** tu presencia no es ninguna molestia

"El Cuarto del Consumo"

programa radiofónico
de jóvenes para jóvenes

No te pierdas este **cuarto de hora** en:

LUNES

- Ciudad de México, 5:00 a 5:15, XEVOZ / 1590 AM
- Chetumal, Q. Roo, 8:15 a 8:45 / 21:45 a 22:00 y 5:15 a 5:30, XEQAA / 560 AM*
- Chetumal, Q. Roo, 22:00 a 22:15, XHWO / 97.7 FM

MARTES

- Chetumal, Q. Roo, 8:15 a 8:45 / 21:45 a 22:00 y 5:15 a 5:30, XEQAA / 560 AM*
- Chetumal, Q. Roo, 22:00 a 22:15, XHWO / 97.7 FM

MIÉRCOLES

- Chetumal, Q. Roo, 22:00 a 22:15, XHWO / 97.7 FM
- Chetumal, Q. Roo, 8:15 a 8:45 / 21:45 a 22:00 y 5:15 a 5:30, XEQAA / 560 AM*
- Ciudad de México, 22:30 a 22:45, XHM / 88.9 FM

JUEVES

- Chetumal, Q. Roo, 22:00 a 22:15, XHWO / 97.7 FM
- Chetumal, Q. Roo, 8:15 a 8:45 / 21:45 a 22:00 y 5:15 a 5:30, XEQAA / 560 AM*

VIERNES

- Chetumal, Q. Roo, 22:00 a 22:15, XHWO / 97.7 FM
- Chetumal, Q. Roo, 8:15 a 8:45 / 21:45 a 22:00 y 5:15 a 5:30, XEQAA / 560 AM*
- Puebla, Pue., 22:30 a 22:45, XEHIT / 130.10 AM
- Puebla, Pue., 11:30 a 11:45, XHRH / 103.3 FM
- Puebla, Pue., 23:30 a 23:45, XHRH / 103.3 FM
- Ciudad de México, 10:00 a 10:15, XEQ / 92.2 FM

SÁBADO

- Chetumal, Q. Roo, 22:00 a 22:15, XHWO / 97.7 FM
- Chetumal, Q. Roo, 8:15 a 8:45 / 21:45 a 22:00 y 5:15 a 5:30, XEQAA / 560 AM*
- Pachuca, Hgo., 03:00 a 03:15 XHBCD / 98.1 FM
- Pachuca, Hgo., 15:00 a 15:15 XEPK / 104.5 AM
- Ciudad de México, 14:15 a 14:30 XEQ / 940 AM
- Ciudad de México, 20:15 a 20:30, XEFAJ / 1560 AM
- Ciudad de México, 10:00 a 10:15, XEQ / 92.2 FM

DOMINGO

- Chetumal, Q. Roo, 22:00 a 22:15, XHWO / 97.7 FM
- Chetumal, Q. Roo, 8:15 a 8:45 / 21:45 a 22:00 y 5:15 a 5:30, XEQAA / 560 AM*
- Ciudad de México, 17:30 a 17:45, XEJP / 1320 AM

* Emisión con 3 horarios todos los días.

T.V. Revista del Consumidor

LUNES

- Canal 2 (horario variable entre las 11:00 y las 19:30) en Reynosa, Tamps.
- Canal 3 / 10:00 a 10: 30 en Pachuca, Hgo.
- Canal 9 / 24:00 a 00:30 en la Ciudad de México
- Canal 3 (3 programas en horario variable) en Puebla, Pue.

MARTES

- Canal 3 (3 programas en horario variable) en Puebla, Pue.
- Canal 2 (horario variable entre las 11:00 y las 19:30) en Reynosa, Tamps.
- Canal 2 / 05:00 a 05:30 en la Ciudad de México

MIÉRCOLES

- Canal 3 (3 programas en horario variable) en Puebla, Pue.
- Canal 2 (horario variable entre las 11:00 y las 19:30) en Reynosa, Tamps.
- Canal 3 / 10:00 a 10: 30 en Pachuca, Hgo.
- Canal 4 / 00:30 a 01:00 en la Ciudad de México
- Canal 7 / 05:30 a 06:00 en la Ciudad de México

JUEVES

- Canal 3 (3 programas en horario variable) en Puebla, Pue.
- Canal 2 (horario variable entre las 11:00 y las 19:30) en Reynosa, Tamps.

VIERNES

- Canal 3 (3 programas en horario variable) en Puebla, Pue.
- Canal 2 (horario variable entre las 11:00 y las 19:30) en Reynosa, Tamps.
- Canal 3 / 10:00 a 10: 30 en Pachuca, Hgo.
- Canal 13 / 05:00 a 05:30 en la Ciudad de México
- Canal 22 / 14:00 a 14:30 en la Ciudad de México

SÁBADO

- Canal 3 (3 programas en horario variable) en Puebla, Pue.
- Canal 2 (horario variable entre las 11:00 y las 19:30) en Reynosa, Tamps.
- EDUSAT / 08:30 a 09:00 en la Ciudad de México
- Canal 40 / 10:30 a 11:30 en la Ciudad de México

DOMINGO

- Canal 3 (3 programas en horario variable) en Puebla, Pue.
- Canal 2 (horario variable entre las 11:00 y las 19:30) en Reynosa, Tamps.
- Canal 11 / 05:30 a 06:00 en la Ciudad de México
- Canal 5 / 06:30 a 07: 00 en la Ciudad de México
- Canal 22 / después de las 23:00 en la Ciudad de México

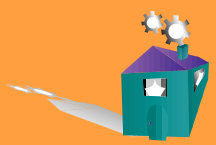
S U M A R I O

Marzo 2002 • Núm. 301

El Laboratorio Profeco reporta

22

• Hornos de microondas



Tecnologías domésticas

• Salchichas de pescado
• Loción para pies

71

Quién es quién en los precios

Hornos de microondas

30

Lista negra

¡Aguas con las gasolineras!

40

Qué hay detrás de...

Cirugía plástica

46

Entrega especial

Recetario de Cuaresma

59

Buzón del lector 4

Miscelánea del consumo 6

25 derechos básicos 10
• Cuidado con los productos peligrosos

Antes de comprar 12
• Pintura vinílica

Radiografía de los servicios 14
• Mensajería y paquetería

Análisis de la publicidad 44
• Sexo en su *Maxim* expresión

Los consumidores opinan 49
• Cirugía estética facial

Reporte especial 50
• El auténtico significado de la Cuaresma

Hábitos y tradiciones 54
• Semana Santa en Iztapalapa

Póngase a prueba 73
• ¿Cómo le va en sus vacaciones?

Los pequeños consumidores 76

Yo, consumidor 78

El Laboratorio Profeco reporta

34

• Líquido para frenos

Directorio

Procuradora Federal del Consumidor
María Eugenia Bracho González

Coordinador General de Investigación y Divulgación
Luis Mariano Acévez Estrada

Directora General de Publicaciones
Mónica Braun Guillén

Revista del Consumidor

Director Editorial
Mateo Miguel García

Directora de Arte y Diseño
Norma Patiño Domínguez

Jefa de Redacción
Jacqueline Ruiz Gómez

Jefa de Información
Yureli Cacho Carranza

Reporteros
Graciela Muñoz Ariza, Lorena M. Romo M.,
José Armando Aguilar Pérez

Jefes de Diseño Gráfico
Víctor M. Gutiérrez García,
Pedro O. Castellanos Gómez

Diseño
Mónica Miranda Villalba, Margarito Sánchez Cabrera,
Alfonso J. Solís Loza, Roberto Paz Amaya

Fotografía
Boris de Swan

Jefa de Corrección
Dora Torres Ponce

Corrección
Alejandra Sánchez Plascencia

Consejo Editorial
Ma. Eugenia Bracho González, Luis Mariano Acévez Estrada, Ignacio Bravo Betancourt Larrañaga, Manuel Fernández Allende, Efrén García García, Raúl García Moreno Elizondo, Carlos Jaime Vázquez, José Meljem Moctezuma.

Teléfono de la revista
5568-8722

Fax
5553-0574

Envíenos sus comentarios y sugerencias a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc; al apartado postal 20600, México, D. F.; o vía Internet: rconsumidor@profeco.gob.mx

Foto de portada / Composición digital
Boris de Swan / Victor M. Gutiérrrez García

La Cuaresma y el consumidor

La Cuaresma es época de contrición para algunas personas; para otras, la oportunidad de descansar aprovechando el puente de Semana Santa; y para otras más, ocasión de lucrar y abusar con la venta de ciertos productos, como algunas especies de pescado, que de las aguas de donde salieron se van por las nubes por lo carísimo de su precio. En esta época recuerde que hay especies de pescado económicas, y que también tiene la opción de preparar los menús que le ofrecemos en esta entrega especial de Cuaresma (y que, como siempre, son baratos, nutritivos, fáciles de preparar y muy sabrosos).

Por otra parte, este 15 de marzo se celebra el aniversario número 30 del Día Mundial de los Derechos del Consumidor; aprovechamos para recordarle que la razón de ser de Profeco es usted, que consume bienes y servicios. Juntos, usted y nosotros, debemos vigilar que nadie vulnere sus intereses como consumidor. Ayúdenos a seguir cumpliendo nuestra misión ¡y no olvide que Profeco lo respalda!

Ilustración Roberto Paz Amaya

CRÓNICAS DE UN CONSUMIDOR COMPULSIVO
POR: TRINO
¡BUENAS TARDES DON TRACALA ABUZON!
¡QUIQUE DESPILFARRO, QUÉ MILAGRO!
¿CÓMO QUE QUÉ MILAGRO? ¡DIARIO VENGO A COMPRARLE COCHINADAS!
¡DIGO, QUÉ MILAGRO QUE NO HA COMPRADO AÚN NADA!
¡NO, Y MÁS MILAGRO VA A SER QUE HOY NO LE VOY A COMPRAR NADA! ¡NADA!
WHAT?
¡QUIQUE, ESA ACTITUD HUNDIÓ LA ECONOMÍA DE ARGENTINA!
¡ESO Y UN TAL MENEM!
¡LÁSTIMA! ¡LE TENÍA UNA OFERTA DE CUARESMA ESPECTACULAR!
¿SERÍO?
¡DON TRACALA, NO ME DEJE BOQUEANDO, DÉME EL TIRO DE GRACIA!
¡NA!
¿TIENE ALGUNA OFERTA EN ELECTRODOMÉSTICOS?
FRÍO
VEAMOS... DIJO CUARESMA... ENTONCES TIENE QUE VER CON ALGO DE ESO...
TIBIO
¡TIENE EN REBAJA LA VAJILLA DE LA ÚLTIMA CENA!
¡NO SEA IDIOTA! ¡OFERTA DE ULTRAMARINOS!
PRECIOS REALMENTE BAJOS EN ESTOS ENLATADOS PARA UN GUSTO SIBARITA
¡WOW! ¡ESO SÍ QUE ES EXTRAÑO! ¡UN ABARROTERO QUE PONE EN BARATA EL PESCADO EN CUARESMA!
¡MIRE: CAMAONES, CALAMAES, FILETE DE OBAO, MELUSA!
DON TRACALA, SE ROBÓ LAS "ERRES" SON CAMARONES, CALAMARES, FILETE DE ROBALO, MERLUSA
NO... LO DIJE BIEN...
LO QUE PASA ES QUE SON MAÍSCOS PESCADOS EN MES SIN "ERRE"... DE MAYO, JUNIO, JULIO Y AGOSTO ¿ENTIENDE?
¡LA MEJOR COSECHA! ¡VENGAN! ¿CUÁNTO?
¡TE JURO QUE DON TRACALA ME ASEGURÓ QUE ESOS CAMARONES AZULES LOS PESCÓ EN THE BLUE LAGOON!
¡Y TU INTOXICACIÓN TAMBIÉN, IDIOTA!
TRINO

Nos interesa conocer todos sus comentarios sobre los contenidos de la revista. Por favor envíe sus sugerencias a José Vasconcelos 208, piso 14, colonia Condesa, C. P. 06140, Delegación Cuauhtémoc, Distrito Federal; al apartado postal 20600; al fax 5211-4063; o bien, al correo electrónico: rconsumidor@profeco.gob.mx

Solicita tecnologías

Deseo felicitarlos por su excelente publicación y labor en pro del consumidor. Además, quiero solicitarles el paquete de tecnologías domésticas, ya que considero que será de gran ayuda en mi hogar para todas mis necesidades. Me despido de ustedes esperando verme favorecido en lo solicitado y agradeciéndoles de antemano su atención.

Paul Gerardo Esteves Marín
Salamanca, Guanajuato

Hemos enviado a su domicilio un paquete con tecnologías. Gracias por su preferencia.

Su revista es fabulosa, no me pierdo ni una mes con mes. ¡Gracias!

César Raúl Montesinos Cervantes
Irapuato, Guanajuato

Les escribo para agradecerles el servicio que nos dan como guía de los consumidores. Espero que sigan siendo el medio por el cual aprendemos a ser buenos consumidores.

Francisco Calvillo

Escribo para enviarles un saludo de Año Nuevo y pedirles que sigan adelante con su revista, que es excelente.

Ing. Alfonso
Fuentes Martínez
Monclova, Coahuila

Le gustan los cambios en la revista

Los felicito calurosamente por sus nuevas portadas y por la tipografía que ahora utilizan en el título de la revista. En general, he estado notando cambios muy positivos en la calidad de las imágenes, al igual que en la variedad y profundidad de los temas que tratan. Su revista siempre ha sido una excelente publicación, por lo mismo me llama mucho la atención que se preocupen por seguir mejorando todavía más. Sigan sorprendiéndonos cada mes con una publicación que no sólo es seria y útil, sino amena y agradable a la vista.

Aurora Reyes Moctezuma
Ecatepec, Estado de México

¡Desabasto y sobreprecio!

Escribo para avisarles que en los puestos de periódicos y revistas de la Central de Autobuses de Monterrey (Av. Colón) el precio de la Revista del Consumidor está alterado. En dos ocasiones la he comprado ahí y descubrí que ocultan el precio real con una etiqueta. Además es muy difícil encontrar la revista porque enseguida se agota. Gracias por su atención y mis mejores deseos para este 2002.

Ma. de Lourdes Lara Ariza
Nuevo León

Ante la demanda de nuestros lectores, que nos habían estado reportando que no encuentran la revista porque se agota, el tiraje volvió a aumentar a partir del mes pasado a 90,000 ejemplares: esperamos que ahora le resulte más fácil conseguirla.
Por otra parte, el precio de la revista es de $ 18.00 y nadie está autorizado a cobrarle más. Por favor, denuncie por esta vía ese tipo de abusos con la localización exacta del puesto, para que podamos aplicar las medidas pertinentes de inmediato.

TÚ tienes el PODER

PROFECO lo respalda

Los peruanos también se defienden

Para fortalecer la organización de los consumidores peruanos, mejorar y garantizar la defensa de sus derechos al momento de adquirir un bien o contratar un servicio, el gobierno de ese país promulgó la "Ley de Fortalecimiento del Sistema de Protección al Consumidor".

Con esta ley, el Instituto de Defensa de la Competencia y de la Protección de la Propiedad Intelectual (Indecopi), organismo encargado de velar por la protección al consumidor, podrá celebrar convenios de cooperación con reconocidas asociaciones de consumidores, los cuales permitirán que Indecopi pueda actuar de manera más eficiente.

Dichas asociaciones podrán retener hasta el 50 por ciento de las multas impuestas en los procesos que promuevan, y los recursos se destinarán a la investigación, elaboración de publicaciones y programas de difusión en defensa del consumidor.

¿Autos en el aparador?

Además de ropa, joyería, zapatos, muebles, juguetes y el sinnúmero de artículos que las tiendas departamentales ofrecen a los consumidores, desde octubre del año pasado ¡ya también es posible adquirir automóviles!

La tienda departamental Liverpool ha incluido entre los productos que vende a los diminutos y coloridos vehículos europeos Smart, mismos que comercializará con planes de crédito, los cuales básicamente consisten en que el cliente pague el 25 por ciento de enganche y liquide en 13, 18 o 24 mensualidades, con el compromiso de ofrecer al consumidor las mismas garantías que se otorgan en las concesionarias de marca, incluyendo el servicio de mantenimiento.

Los precios oscilan entre $ 150,000 y $ 210,000, ya que algunas unidades cuentan con motor de tres cilindros, aire acondicionado, tacómetro, techo de cristal, quemacocos, bolsas de aire, faros para neblina y equipo de sonido.

El pedido puede efectuarse por teléfono, y el tiempo de entrega depende de la ciudad donde esté el comprador, ¡pero ojo!, la firma automotriz Mercedes Benz no es la que está importando el auto, por lo que no son ellos los encargados de dar servicio, mantenimiento o vender refacciones de cualquier Smart adquirido en el mercado nacional; es la tienda Liverpool la que se responsabiliza de otorgar la garantía correspondiente a través de un taller autorizado por esta tienda.

Condones a la baja

Aun cuando se exportan a países como Brasil (el principal mercado), Perú, Chile, Venezuela, Puerto Rico, Honduras y algunas islas del Caribe, como Haití, el crecimiento de la industria dedicada a la fabricación de condones en nuestro país continúa siendo lento, debido a que el tema de la sexualidad y el uso del condón aún son un tabú.

Profilatex, única empresa nacional especializada en la fabricación de condones, declaró recientemente al periódico *El Financiero* que está obteniendo ingresos por 2.5 millones de dólares al año al producir 144 millones de piezas, pero el uso promedio anual en México es de un condón por habitante, mientras que en Brasil es de 16.

Un ejemplo a seguir

Gracias al destacable papel que muchos deportistas mexicanos con discapacidad han desempeñado en el deporte, tanto nacional como internacional, cada vez se acondicionan más sitios en los que estas personas pueden practicar su deporte predilecto; tal es el caso del deportivo Francisco Mina, en el Distrito Federal. Este centro cuenta con una cancha de futbol rápido para personas con debilidad visual (la textura del piso permite mover una pelota con cascabeles), canchas de basquetbol, un salón con colchonetas para terapias y gimnasia, baños con adaptaciones especiales, rampas y demás.

El diseño de las instalaciones lo hicieron alumnos de la Facultad de Arquitectura de la UNAM, y en la adaptación también participó la Federación de Deportistas con Discapacidad.

Otros servicios similares que se contemplan en varios programas a nivel nacional para personas con discapacidad son un mayor número de instalaciones que cuenten con personal capacitado, promociones, becas, servicio médico, etcétera.

Publicidad sobre ruedas

En el mundo, las principales escuderías de Fórmula Uno obtienen alrededor de 72 millones de dólares anuales como patrocinio de la industria tabacalera, sin embargo, a partir del año 2006 tendrán que prescindir de tan jugosos ingresos. La razón es el establecimiento de un acuerdo internacional para controlar el impacto que tiene la publicidad de estas empresas en el deporte del automovilismo.

Conscientes de los daños que el cigarro provoca a la salud, el presidente de la Federación Internacional de Automovilismo (FIA), Max Mosley, y la directora de la Organización Mundial de la Salud (OMS), Gro Harlem Brundtland, se han dado a la tarea de buscar algunas alternativas para obligar a las escuderías a renunciar a la publicidad que promueve el consumo de tabaco, por lo que pretenden buscar el apoyo de todos los países para que al finalizar la temporada 2006 desaparezcan de los *pits* firmas como Marlboro y Benson & Hedges, entre otras.

Jubilan definitivamente a la Combi

Después de 30 años de servicio, la famosa camioneta Combi de Volkswagen pasará a formar parte de la historia y cederá el paso a la nueva EuroVan, que se comercializará como vehículo de carga y pasajeros, a un precio cercano a $ 187,000. La nueva camioneta contará con transmisión manual, pintura metálica perlada, seguridad antirrobo (a través de un inmovilizador electrónico) y sistema de alarma acústica y óptica.

Como recordará, las combis fueron de gran utilidad como transporte colectivo en las grandes ciudades, de ahí que al cierre del año 2000 se vendieran, en el mercado nacional, un total de 269,308 unidades.

Que esto que lo otro...

La Fundación de Investigaciones Sociales, A. C. (FISAC) desea crear una sociedad que establezca las bases necesarias para un "consumo de alcohol responsable", por lo que brinda información (a jóvenes principalmente) a través de Talleres Interactivos para la Promoción de Prácticas de Vida Saludables (TIPPS). Estos talleres están a cargo de especialistas en el área de salud, particularmente psicólogos, y abordan temas como responsabilidad en el consumo, autoestima y hasta la planeación de una fiesta.

Los TIPPS se imparten en universidades, preparatorias, organizaciones orientadas al trabajo con la juventud y otras instituciones. Para solicitarlos, únicamente debe comunicarse al teléfono de la FISAC: 5554-0604, o consultar la página www.alcoholinformate.org.mx

Directorio del Consumidor

Secretaría de Educación Pública (SEP): atiende las quejas relacionadas con escuelas públicas y privadas, cuando se suscitan incrementos en pago de cuotas, compra obligatoria de uniformes y útiles escolares, maltrato físico o psicológico, profesores faltistas y autoridades incompetentes. Para ello puede comunicarse a Telsep: 5723-6688 en el Distrito Federal y área metropolitana, y al 01-800-723-6688 lada sin costo para el resto del país.

Comisión Nacional de Derechos Humanos (CNDH): institución que atiende quejas derivadas de abusos de alguna autoridad o servidor público que viole los derechos inherentes a cualquier ser humano por el simple hecho de serlo, como son el derecho a la vida, a la libertad, al trabajo, etcétera. Para obtener más información llame al 01-800-008-6900 lada sin costo desde cualquier lugar de la República Mexicana, o al 5681-8125 si vive en el Distrito Federal; también puede ponerse en contacto a través del correo electrónico del Departamento de Quejas y Orientación: dqo@cndh.org.mx

PROFECO

Back | Forward | Home | Reload | Images | Open | Print | Find | Stop

Location: http://www.profeco.gob.mx

¿Qué encontrará en la página de Internet de Profeco?

- ✔ La Ley Federal de Protección al Consumidor.
- ✔ Información detallada acerca de sus servicios de orientación, asesoría y atención a quejas.
- ✔ Ubicación de sus oficinas en el país.
- ✔ Un centenar de tecnologías domésticas.
- ✔ Los resultados de los estudios de calidad publicados en la Revista del Consumidor.
- ✔ Un buzón para usted.
- ✔ Captación de quejas en idiomas español, inglés y francés.
- ✔ Información sobre la mejor opción de compra de artículos de la canasta básica, medicamentos, electrodomésticos, materiales para la construcción y, en temporada, sobre pescados, útiles escolares y juguetes, entre otros.

http://www.profeco.gob.mx

Document: Done.

3er derecho

Riesgos y peligros

de los productos

Por Lorena M. Romo

Abstenerse de leer el instructivo de los productos peligrosos puede provocar al consumidor serios daños a su salud y a su bolsillo debido al uso inadecuado que se les puede dar al adquirirlos y usarlos sin conocer sus características. ¡Tenga cuidado!

Dicen que "sale más caro el caldo que las albóndigas", y esto fue precisamente lo que le sucedió a Fernando Martínez, quien nunca imaginó que aquel limpiador milagroso que prometía dejar como espejo cualquier superficie, también le acarrearía algunos dolores de cabeza.

Al adquirirlo en el centro comercial, Fernando no tuvo la precaución de ve-

Las Normas Oficiales lo protegen

Para garantizar la seguridad de los consumidores de productos peligrosos, la Norma Oficial Mexicana NOM-003-SSA-1993, Salud ambiental, establece los requisitos sanitarios m™nimosque deben contener las etiquetas de los mismos, por ejemplo: nombre y domicilio del fabricante, marca, contenido neto, nœmerode lote e instrucciones de uso, adem⁄s de algunas advertencias y/o leyendas precautorias, como:

¥ ÒContiene disolventes y compuestos de plomo, sustancias tŠxicas cuya exposiciŠn por cualquier v™a o inhalaciŠn prolongada o reiterada puede originar graves daŒos a la saludÓ.

¥ ÒProhibidoutilizar este producto en la elaboraciŠn, acabado o impresiŠn de juguetes, art™culospara uso dom”stico y/o escolares usados por niŒosÓ.

¥ ÒProhibida su venta a menores de edadÓ.

¥ ÒNose ingiera. En caso contrario, no se provoque el vŠmito y acuda a recibir atenciŠn m”dica de inmediato. Evite el contacto con la piel y los ojosÓ.

¥ ÒUtilice este producto con ventilaciŠn adecuadaÓ.

¥ ÒÁPrecauciŠn!Producto inflamable. No se exponga a altas temperaturas, chispas o flamaÓ.

¥ ÒCierre bien el envase despu”s de usar el contenidoÓ.

Si alguno de estos productos no cumple con estas indicaciones, le recomendamos no adquirirlo y denunciarlo a la delegaciŠn de **Profeco** m⁄s cercana a su domicilio, al Tel”fono del Consumidor: 5568-8722 si vive en el ⁄rea metropolitana de la Ciudad de M”xico, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro lugar de la repœblica.

rificar en el empaque las características del limpiador, no obstante estaba muy entusiasmado porque al fin podría desmanchar el piso de la recámara de sus hijos. Sin embargo, quién le iba a decir que se llevaría una ingrata sorpresa.

Impaciente por probar el nuevo limpiador, Fernando se dispuso a consultar el instructivo, pero al no encontrarlo, decidió poner manos a la obra, “al fin que debe ser muy fácil”, pensó. Por desgracia, al carecer de las especificaciones de aplicación, uso y almacenamiento, cometió algunos errores:

- Destapó el envase con los dientes sin contemplar que se trataba de un producto tóxico, advertencia que se indicaba en la etiqueta del envase.
- No empleó la cantidad adecuada para el tamaño de la superficie que pretendía limpiar.
- No se percató de que era una sustancia concentrada que requería diluirse en agua.
- Al romper el tapón del envase provocó que el penetrante olor de las sustancias químicas del producto invadieran el ambiente.
- El área que limpiaba no estaba lo suficientemente ventilada.
- No lo aplicó con guantes, tal y como se especificaba, ni tampoco utilizó un cubreboca.

¿Cuáles fueron los resultados? En cuanto sintió la irritación cutánea que el dichoso producto le causó en la piel y la intensa picazón en la garganta que provocó a todos los que estaban en casa, Fernando y su familia tuvieron que hacer varias visitas al médico, además el piso requerirá una reparación, pues se dañó por no emplear el producto adecuadamente.

Como era de esperarse, “después del niño ahogado” Fernando acudió a Profeco, donde se enteró de que el tercer derecho básico del consumidor se refiere al cuidado de la salud y la integridad física de las personas que emplean un producto nuevo o de uso peligroso.

Qué dice la ley

En su art™culo41, la Ley Federal de ProtecciŠn al Consumidor seŒalaque cuando se trate de productos o servicios que de conformidad con las disposiciones aplicables se consideren potencialmente peligrosos para el consumidor o lesivos para el ambiente, o cuando sea previsible su peligrosidad, el proveedor deber⁄ incluir un instructivo que advierta sobre estas caracter™sticasnocivas y explique con claridad el uso o destino recomendado y los posibles efectos de su uso, aplicaciŠn o destino fuera de los lineamientos indicados. El proveedor responder⁄ de los daŒosy perjuicios que cause al consumidor la violaciŠn de esta disposiciŠn.

En las delegaciones de **Profeco** en todo el pa™spuede solicitar en forma gratuita los *25 Derechos Básicos del Consumidor*, mismos que le presentaremos en forma ampliada en cada nœmerode la **Revista del Consumidor**.

Fotografía Boris de Swan

Pinturas vinílicas

tenga cuidado con su manejo

Por estar consideradas como productos peligrosos, es necesario que usted tenga en cuenta algunos aspectos importantes antes de comprar pinturas vinílicas.

Por Lorena M. Romo

Entre la paleta de colores, precios y gran variedad de marcas que podemos encontrar en el mercado, las pinturas vinílicas pueden clasificarse de acuerdo con el tipo de resina que los fabricantes emplean para su elaboración, entre las que destacan: vinil-acrílicas, vinílicas, acrílicas y estireno-acrílicas.

Sin embargo, antes que pensar en adquirir aquella que se adecue a sus necesidades, es importante que tome en cuenta algunas recomendaciones de compra:

- Verifique que el envase se encuentre perfectamente cerrado.
- Asegúrese de que se trata del color de su elección, ya que los que aparecen en el muestrario son aproximados.
- Prefiera los productos de marca, ya que la pintura que puede adquirir a granel no tiene la misma calidad.
- Acérquese a los comercios establecidos, porque las pinturas que se venden en el comercio ambu-

lante no proporcionan un óptimo tiempo de secado, blancura ni finura de molienda, además de que la resistencia al lavado y su capacidad de cubrir una superficie son malas.

• Para obtener mayor rendimiento aplique sellador vinílico y dos capas de pintura, dejando pasar al menos dos horas entre una y otra.

• Tenga presente que la principal diferencia entre los diversos tipos de pintura es el acabado, la permanencia del color (calidad de los pigmentos) y la formulación, la cual permite resistir las inclemencias del ambiente y el lavado.

• No mezcle la pintura con blanco de España o cualquier otra sustancia con la que pretenda aumentar su rendimiento, pues ello disminuye las propiedades de duración, adherencia y lavabilidad del producto.

• Aplique primero una capa de color blanco en su pared para facilitar el repintado, siempre que se trate de un color más claro que el que actualmente tiene.

Para un acabado perfecto

• Prefiera las pinturas vinílicas en el caso de que desee cubrir superficies aplanadas con yeso, cal, tabique, piedra, concreto, madera y todas aquellas áreas no metálicas ni plásticas.

• Mantenga la brocha o el rodillo con suficiente pintura mientras se encuentre pintando, para evitar que se seque con la acción del aire.

• Conserve perfectamente cerrado el envase del producto para que la pintura no se seque.

• Mezcle muy bien la pintura antes de aplicarla.

• No guarde la pintura envasada a temperaturas menores de 2° C.

• Talle con un cepillo de alambre la superficie que va a pintar para que la pintura no se desprenda.

• No agregue más de un 10 por ciento de agua a la pintura vinílica cuando utilice brocha o rodillo; si utiliza pistola de aire evite añadir más de un 20 por ciento, de lo contrario necesitará aplicar una capa adicional.

• Prefiera los colores claros, ya que mantienen más fresco el interior de las construcciones, mientras que los tonos oscuros son más cálidos.

• Tenga en cuenta que los colores que incluyen pigmentos amarillo canario o rojo tienden a decolorarse, pero esto depende de la calidad del producto; los colores elaborados a base de rojo óxido nunca se decoloran.

• Siga al pie de la letra las instrucciones de uso y aplicación de la pintura de su preferencia, las cuales deben estar incluidas en los envases de las mismas.

No resbale al elegir

• Reúna varias muestras de los colores de su preferencia, a fin de aplicarlos y observar cómo lucen en la habitación que desea pintar. Adquiera una cantidad mínima de la pintura de su elección, aplíquela en un cartón blanco grande y colóquelo sobre la pared para asegurarse de que el tono elegido en verdad le agrada.

• Tome en cuenta que en los muestrarios de pinturas los colores se modifican si se observan a plena luz del día, en un día nublado o con luz artificial.

• Las pinturas vinílicas están elaboradas con una base de agua y resina acrílica, por lo que son fáciles de aplicar y limpiar; además el actual tratamiento químico de las resinas las hace apropiadas para casi cualquier aplicación.

• Cubra con una base de calidad las superficies antes de pintarlas; de ese modo le será posible prevenir el agrietamiento y el desprendimiento del acabado. Agregue color a la base para evitar una segunda capa de pintura.

• Tenga presente que las pinturas de calidad ofrecen una cobertura de 38 metros cuadrados aproximadamente por galón. Las pinturas más económicas pueden requerir de dos o más capas para cubrir la misma superficie.

• La resistencia al agua es una característica de las pinturas de buena calidad, mientras que los pigmentos baratos pueden decolorarse incluso con un lavado ligero.

Recomendaciones de seguridad

Las sustancias químicas cuyo uso representa algún riesgo se clasifican de acuerdo con su grado de peligrosidad, por ello, es fundamental que lea las instrucciones de uso y aplicación que se señalan en la etiqueta o envase de las pinturas y disolventes:

• "Aplíquese en lugares ventilados". Esta leyenda le advierte que si dicho producto es aplicado en interiores, deben abrirse las puertas y las ventanas. Emplee un ventilador cuando pinte interiores. Si la etiqueta de un producto incluye la advertencia "dañino o mortal si se ingiere" tome sus precauciones, ya que inhalar los vapores que emana la pintura también resulta peligroso.

• Compre únicamente la cantidad que vaya a utilizar y mantenga la pintura lejos del alcance de los niños. Recuerde que las sustancias químicas de estos productos no resisten por mucho tiempo el almacenamiento.

• Use mascarilla para filtrar los vapores en caso de que no pueda ventilar apropiadamente el área de trabajo. Si después de un tiempo aún puede oler los vapores, es que la ventilación no es la adecuada. También utilice gafas de seguridad cuando aplique la pintura.

Ilustración Mónica Miranda Villalba
Fuente Dirección General de Investigación, Profeco

¡Dése su mejor paquete!

En servicios de

mensajería y paquetería

1ª parte

Por Francisco Brito y Yureli Cacho

Ésta es la primera parte de un reportaje preparado por Profeco sobre servicios de mensajería y paquetería, para que a usted, que tiene necesidad de hacer un envío, no le quieran dar gato por... paloma mensajera. A fin de orientarlo en su decisión, entérese de las características y limitaciones de las empresas que ofrecen este servicio.

¡Vaya a lo seguro!

Si necesita enviar objetos o documentos de un lugar a otro, lo que desearía es que se le dé una tarifa accesible y tener la seguridad de que su envío llegará perfectamente al sitio convenido y en el plazo acordado. Para ello, lo primero que debe saber es que en el caso de las empresas de mensajería y paquetería, el registro de un contrato de adhesión ante Profeco es voluntario, y el hecho de que el proveedor respete lo estipulado en el mismo será una garantía para usted.

El citado contrato establece los términos y condiciones que se deben aplicar para la prestación del servicio; se trata de un documento elaborado por el proveedor y autorizado por Profeco siempre que las condiciones establecidas no lesionen los intereses del consumidor, y mantengan estricto apego a la Ley Federal de Protección al Consumidor y a la normatividad correspondiente. Y lo mejor es que la mayoría de las empresas que aquí reportamos han registrado de modo voluntario sus contratos ante Profeco.

Este contrato de adhesión obliga al proveedor a:

- Entregar puntualmente el envío al destinatario en los términos pactados.
- Recoger y entregar el envío cuando se haya solicitado el servicio de entrega a domicilio.
- Pagar por pérdida o daño imputable al proveedor.
- Tener la lista de precios y tarifas a la vista del público consumidor.

En caso de que las empresas prestadoras de este servicio no cumplan con sus responsabilidades, únicamente se

puede proceder en contra de ellas si usted, amigo consumidor, presenta su queja ante Profeco.

Por su parte, además de pagar el precio por el servicio contratado, el consumidor está obligado a:

- Declarar el contenido real del envío.
- Entregar los documentos que las leyes y reglamentos exijan a efecto de proporcionar el servicio.
- En caso de no recoger el envío en el tiempo estipulado, pagar gastos de almacenaje cuando no se haya contratado el servicio a domicilio.

Por otra parte, no se debe responsabilizar al proveedor del servicio en caso de daños, pérdida, entrega deficiente o demorada, o falta de entrega cuando:

- Se presente una causa que escape al control del proveedor, por ejemplo, desastres naturales o condiciones climáticas adversas.
- La dirección del destinatario sea incorrecta o esté incompleta.
- El remitente utilice un embalaje o empaque insuficiente o inadecuado.
- Existan actos o disposiciones de cualquier autoridad.

¡Conozca sus derechos!

En este tipo de servicios, los principales motivos de reclamación registrados en Profeco se refieren al incumplimiento en la entrega del bien o servicio y a la negativa del pago por pérdida.

Tenga presente que como usuario de un servicio de mensajería y paquetería, y de conformidad con los términos pactados, usted tiene derecho a:

- Recibir puntualmente su envío.
- Solicitar indemnización en caso de pérdida o daños que sean imputables al proveedor, y
- Presentar su reclamación en caso de que al momento de la entrega resulte algún faltante o avería.

Por tanto, si la entrega no se realiza dentro del plazo comprometido, solicite que le devuelvan el importe de su envío. Cuando el objeto no esté asegurado y sufra daños, menoscabo o pérdida total por una causa imputable al proveedor, la empresa debe responsabilizarse y pagarle a usted la cantidad equivalente a 30 veces el salario mínimo general vigente en el Distrito Federal. Pero recuerde que usted deberá comprobar el valor comercial de la pérdida o el de su reparación.

Si se trata de un envío con valor declarado, es decir, con la contratación opcional de un seguro, la responsabilidad es por el monto total. En caso de resultar algún faltante o avería, formule su reclamación por escrito al proveedor dentro de los 20 días siguientes, en el lugar de la entrega o en la sucursal de la localidad.

En caso de alguna irregularidad no dude en presentar su queja ante Profeco dentro de los seis meses siguientes a partir de la fecha en que se realice o reciba el envío, a efecto de que se inicie un procedimiento conciliatorio y, de ser el caso, buscar que el proveedor dé cumplimiento a lo pactado.

Dos tipos de servicio

Ahora que usted ya está enterado de las obligaciones mutuas que existen entre el proveedor del servicio y usted consumidor, le informamos que existen dos sistemas básicos de entrega para

Empresa	Servicio	Descripción
Aeromexpress	Acarreo	Servicio con cargo fijo de $ 14.00 por kg o fracción.
	Almacenaje	Tiene un cargo mínimo de $ 8.00 diarios por kg y por día.
	C. O. D. nacional	Servicio cóbrese o devuélvase que se ofrece por unidades de embarque.
	Corte de guía	Este servicio se otorga por guía.
	Envoltura	Sin costo para el consumidor, y se proporciona por metro o fracción.
	Fleje	Cubre las unidades por metro o fracción.
	Lacre	El servicio se otorga por sello.
	Mercancías peligrosas	Tienen un costo fijo de $ 494.00 por embarque, sin importar el peso.
	Ocurre oficina centro	Costo fijo de $ 17.00 por kg o fracción.
	Prueba de entrega	El servicio se otorga por guía.
	Reexpedición o devolución	Se otorga al 100 por ciento de flete, 60 por ciento por penalización.
	Remesas bancarias	Servicio que se otorga sobre la tarifa de mercancías (45 kg perecedera).
	Valuación	Tiene un costo fijo de $ 5.00 por cada $ 100.00 declarados.
	Recolección y entrega a domicilio	El servicio local tiene un cargo mínimo de $ 26.00 por kg o fracción, a la periferia $ 32.00 por kg o fracción, y foráneo cargo mínimo de $ 46.00 por kg o fracción.
Mensajería Especializada	Impresión de sus guías	Al comprar cualquier cantidad de guías le imprimen, sin costo alguno, los datos conforme a sus necesidades.
	Prueba de entrega física	Por $ 10.00 le dan acuse de recibo con el nombre y firma de la persona que recibió, así como fecha y hora de entrega.
	Recolección a domicilio	A través de una llamada telefónica o un correo electrónico, la recolección de su producto queda programada.
	Empaquetado o flejado	Sin costo alguno, su envío va protegido y llega intacto a su destino.
	Entregas internacionales	Los precios son accesibles.
	Entregas sabatinas	Notificando en la sucursal origen que requiere este tipo de servicio, entregan su envío los sábados sin costo adicional.
	Entregas ocurre	El destinatario puede recoger su envío en cualquiera de las oficinas pertenecientes a la empresa.
	Entregas C. O. D.	Se responsabiliza por la entrega de sus productos y el cobro de los mismos.
	Valor declarado	Con sólo declarar el valor de su producto y pagar el 5 por ciento del mismo, su envío queda asegurado.
	Servicios electrónicos	A través de su página en Internet www.meesa.com.mx puede verificar sus confirmaciones, programar una recolección, solicitar guías o realizar alguna cotización.
Redpack	Amplia cobertura nacional	Cuenta con 480 destinos en todo el territorio nacional que se dividen en tiempos de entrega y transportación área y terrestre.
	Amplia cobertura internacional	Cubre 227 países divididos en cinco zonas; la diferencia entre una zona y otra consiste en el tiempo de entrega y el precio. El servicio se otorga través de alianzas comerciales.
	Servicio metropolitano	Aquel que tiene como origen y destino la misma ciudad, incluye su área conurbada (sólo D. F. y municipios conurbados).
	Servicio ocurre	Recolección, entrega o ambas en cualquiera de sus oficinas en la República Mexicana. Cuenta con 168 oficinas y módulos en todo el territorio nacional.
	Sistema de recolección en el servicio nacional e internacional	En horarios que convengan a sus clientes.
	Seguro opcional de transporte a través de la aseguradora BBV Probursa, S. A. de C. V. en servicio nacional e internacional	Con un costo del 1 por ciento del valor declarado y comprobable del envío.
	Garantía por daños y pérdidas	Protección de sus envíos por daños o pérdidas imputables a la empresa, hasta por 30 veces el salario mínimo vigente en el Distrito Federal.

Empresa	Servicio	Descripción
Redpack	Sistema de rastreo	Cuenta con una red sistematizada a nivel nacional para el rastreo inmediato de sus envíos a través de su página en Internet www.redpack.com.mx las 24 horas del día.
	Rotulación de guías a petición del cliente o entrega de un software al cliente	Sin costo.
	Pruebas de entrega disponibles en 72 horas	Sin costo.
	Otros servicios	Exportaciones temporales, importaciones, asesoría aduanal, entre otros.
Estrella Blanca	Entrega a domicilio	Se otorga con un costo de $ 22.00 por pieza.
	Recolección a domicilio	Para su comodidad y seguridad le ofrece este servicio con un costo de $ 20.00 por pieza, el cual está sujeto a la siguiente tabla de descuento: Cantidad — Costo por pieza De 1 a 10 — $ 22.00 De 11 a 20 — $ 19.00 De 21 a 30 — $ 17.00 De 31 en adelante — $ 15.00
	Acuse de recibo (costo por factura)	Consiste en la entrega de un comprobante donde se declara que sus envíos han sido entregados a su destinatario; el costo por pieza es de $ 21.00.
	Flete por cobrar (FXC)	Para asegurarle que su envío llegue al destinatario, el servicio tiene un costo de $ 24.00 por pieza, sólo para clientes con línea de crédito.
	Seguro de envío	El costo de este servicio es de $ 9.00 al millar; el valor declarado o multiplicado por 8.009 es igual al precio que se cobrará. *Importante:* Tenga en cuenta que el mínimo valor declarado es de $ 100.00 y el máximo es de $ 100,000.00. No olvide tampoco que el 10 por ciento de cargo deducible correrá por cuenta del cliente. Las tarifas no incluyen el 15 por ciento de IVA y están sujetas a cambio sin previo aviso.
	Carga pesada	Ofrece este servicio a algunos puntos de la república, tomando en consideración el volumen de 1 a 2 metros.
Ómnibus de México	Servicio en mostrador	Puede documentar personalmente sus envíos en más de 120 oficinas y en horarios corridos de lunes a sábado.
	Entrega ocurre	Puede recoger sus envíos en cualquiera de los mostradores de las oficinas de Ómnibus de México.
	Recolección a domicilio	Para comodidad y menor riesgo, el personal de esta empresa recoge en su domicilio desde un sobre hasta uno o varios paquetes, con cargo adicional.
	Crédito	Puede obtener una línea de crédito a siete días con la opción de financiamiento según sus necesidades y las de sus clientes.
	Flete por cobrar	Servicio enfocado a la entrega de sus envíos en la puerta del domicilio, destino con cobro al mismo y con tres intentos de entrega sin cargo adicional.
	Valor declarado	Servicio enfocado al aseguramiento de sus envíos, $ 10,000.00 como máximo en cada paquete.
	Servicio prepagado	Obtenga significativos descuentos en el manejo de volumen, con la compra anticipada de guías.
	Acuse de recibo	Para comprobar que sus envíos se entregaron al destinario, solicite este comprobante, donde se indica la hora, fecha y persona que recibió el envío.
	C. O. D.	Servicio cóbrese o devuélvase. Su envío se entrega hasta la puerta del negocio seleccionado, con cobro en el destino del envío.
	Servicio de entrega a detalle	Servicio que resuelve la exigencia de proveedores de tiendas de autoservicio. Entregan los envíos en óptimas condiciones porque revisan cada uno de los artículos a enviar. Disponible sólo en las principales ciudades.
	Mensajería masiva	Servicio especializado para el traslado en volumen de sobres o valijas de acuerdo con las necesidades del cliente.
	Tres intentos de entrega	Entrega de sus envíos hasta en tres ocasiones, en caso de no encontrarse el destinatario en su domicilio, sin ningún cargo extra.

Ejercicio supuesto

Con el fin de simplificar la informaciŠn respecto a las tarifas y servicios ofrecidos por algunas empresas, le presentamos, a modo de ejemplo, el env™œde un sobre tamaŒccarta con documentos varios y un peso de 750 g a dos destinos diferentes, uno nacional y otro internacional: el primero es de la Ciudad de M”xico a la zona centro de Mexicali, Baja California; y el segundo, del Distrito Federal a la zona centro de la ciudad de Ontario, Canad⁄.

Tarifas de algunas empresas que proporcionan el servicio de mensajería nacional

Supuesto: envío de un sobre tamaño carta

Compañía	Tarifa del servicio con IVA incluido	Tiempo de entrega	Medio de transporte	Peso máximo	Etiquetado	Empaquetado
FedEx	Sólo servicio internacional					
Ómnibus de México	No llega a Mexicali					
Mexpost	$ 26.00	2 a 3 días hábiles	Aéreo	5 kg	N. D.	N. D.
Multipack	$ 95.45	2 días hábiles	Aéreo y terrestre	3 kg	S. C.	$ 2.00
Estrella Blanca	$ 69.00	4 días hábiles	Terrestre	1 kg	S. C.	S. C.
Aeromexpress	$ 98.60	1 día hábil	Aéreo	3 kg	Costo adicional	S. C.
Mexpress	$ 97.00	2 días hábiles	Aéreo	40 kg	S. C.	S. C.
Mensajería Especializada	$ 115.00	1 a 2 días hábiles	Aéreo	1 kg	S. C.	S. C.
National Services	$ 107.53	1 a 2 días hábiles	Aéreo	3 kg	S. C.	S. C.
Aeroflash	$ 133.40	1 día hábil	Aéreo	30 kg	N. D.	N. D.
World Courier	$ 80.50	3 días hábiles	Aéreo	1 kg	$ 1.00	$ 15.00
Estafeta Mexicana	$ 211.00	1 día hábil	Aéreo y terrestre		S. C.	N. D.
UPS	$ 142.60	1 día hábil	Aéreo	5 kg	S. C.	S. C.
Pegaso Express	$ 124.20	2 días hábiles	Aéreo	5 kg	S. C.	N. D.
Pakmail	$ 104.99	1 día hábil	Aéreo	1 kg	S. C.	S. C.
DHL	$ 153.00	1 día hábil	Aéreo	Sin límite	S. C.	N. D.
Redpack	$ 103.50	1 día hábil	Aéreo	1 kg	S. C.	S. C.

N. D. No disponible. S. C. Sin costo.
Nota: Servicio que consiste en el envío de documentos que pesen de 1 a 5 kg, a excepción de Mexpress, que es de 40 kg; DHL no tiene límite.

Tarifas de algunas empresas que proporcionan el servicio de mensajería internacional

Supuesto: envío de un sobre tamaño carta

Compañía	Tarifa del servicio con IVA incluido (dólares)	Tiempo de entrega	Medio de transporte	Peso máximo	Etiquetado	Empaquetado
Pegaso Express	18.00	1 día hábil	Aéreo	5 kg	S. C.	S. C.
Aeroflash	20.50	1 a 2 días hábiles	Aéreo	30 kg	N. D.	N. D.
UPS	20.60	1 día hábil	Aéreo	5 kg	S. C.	S. C.
Mexpost	21.72	5 a 7 días hábiles	Aéreo	5 kg	N. D.	N. D.
Pakmail	20.50	1 día hábil	Aéreo	1 kg	S. C.	S. C.
Mensajería Especializada	21.70	2 a 3 días hábiles	Aéreo	1 kg	S. C.	S. C.
DHL	20.37	1 día hábil	Aéreo	Sin límite	S. C.	N. D.
Multipack	23.03	1 día hábil	Aéreo	5 kg	S. C.	$ 1.80
National Services	33.99	2 días hábiles	Aéreo	3 kg	S. C.	S. C.
Estrella Blanca	24.54	1 día hábil	Aéreo	1 kg	S. C.	S. C.
Ómnibus de México	25.33	1 día hábil	Terrestre	1 kg	S. C.	Costo adicional
FedEx	22.65	1 día hábil (incluye sábado)	Aéreo	0.50 kg	S. C.	S. C.
Estafeta Mexicana	22.46	2 días hábiles	Aéreo y terrestre	- - -	N. D.	- - -
Mexpress	28.87	3 días hábiles	Aéreo	40 kg	S. C.	Costo adicional
World Courier	25.93	3 días hábiles	Aéreo	1 kg	$ 1.00	$ 10.00
Aeromexpress	69.00	1 día y medio	Aéreo	3 kg	Costo adicional	S. C.
Redpack	24.00	1 día hábil	Aéreo	1 kg	S. C.	S. C.

N. D. No disponible. S. C. Sin costo.

Notas: En envíos por mensajería a nivel internacional el peso es de 1 a 40 kg y la tarifa se fija en dólares, más un 3.75 por ciento de IVA sobre el costo del servicio. Algunas compañías cuentan con otros servicios que tienen que ver con el tiempo de entrega, rastreo de su envío desde la recolección hasta que llega a manos del destinatario, página de Internet y envío de productos peligrosos.

Directorio de las compañías

Compañía	Teléfonos	Compañía	Teléfonos
Aeroflash	5627-3785 01-800-701-0400	Multipack	5228-9990 01-800-702-3200
Aeromexpress	5133-0305 01-800-706-9300	National Services	5539-9880
Estafeta Mexicana	5270-8300 01-800-903-3500	îmnibus de M”xico	5586-6422 01-800-713-5379
Estrella Blanca	5729-5100 01-800-508-9600	Pakmail	5531-1631
FedEx	5258-1624	DHL	5345-2255 01-800-712-3570
Mensajer™a Especializada	5785-1650	Pegaso Express	5531-7334
Mexpost	5729-3548	UPS	5528-7900 01-800-902-9200
Mexpress	5271-8103	World Courier	5525-8425
		Redpack	5700-1459

enviar artículos y documentos hacia cualquier parte de la República Mexicana y del mundo:

• Puerta a puerta mediante este sistema la compañía recoge los documentos o paquetes en el domicilio del remitente y los entrega en el domicilio del destinatario. Mexpost, DHL, UPS, Pakmail, Ómnibus de México, FedEx Internacional, Mexpress, National Services, Pegaso Express y Redpack ofrecen este servicio, tanto a nivel nacional como internacional, sin costo adicional para el consumidor. En Estafeta Mexicana, Estrella Blanca, World Courier, Mensajería Especializada y Aeromexpress este servicio tiene un cargo extra. Multipack cobra este servicio cuando el envío es nacional y Aeroflash lo hace si el envío es internacional.

• Servicio ocurre en este sistema el destinatario debe recoger su envío en alguna de las oficinas de la compañía contratada por el remitente.

El caso de Mexpost

Esta empresa es administrada por el Servicio Postal Mexicano (Sepomex), por tanto, pertenece al sector público.

El director general de Sepomex, Gonzalo Alarcón Osorio, señala que la diferencia notable que existe entre el servicio de las compañías privadas y Mexpost es el precio, aproximadamente un 50 por ciento menor a favor de Mexpost. Por ejemplo, en las compañías privadas, un envío de la zona norte (Chihuahua o Monterrey) al sur del país (Quintana Roo) puede costar entre $ 200.00 y $ 300.00, mientras que en Mexpost el costo es de $ 60.00, más o menos. Diferencias muy similares se pueden observar cuando se trata de envíos internacionales.

Además, esta compañía está vinculada con los servicios de mensajería de todos los correos del mundo, por lo que su cobertura, tanto nacional como internacional, es muy vasta. No obstante, los tiempos de entrega se duplican en comparación con los de las otras empresas, de dos a cuatro días en territorio nacional y hasta siete días en destinos internacionales. Sin embargo, Mexpost es una opción si no es imprescindible que el envío llegue al día siguiente.

No olvide consultar la segunda parte de este reportaje que aparecerá en el mes de abril, donde le ofreceremos información sobre otras empresas que ofrecen servicios de mensajería y paquetería, un listado de artículos prohibidos en este tipo de envíos y cómo sus paquetes pueden ir mejor protegidos para llegar íntegros a su destino.

Fuentes Entrevistas con Gonzalo Alarcón Osorio, director general de Servicio Postal Mexicano, y con el licenciado Miguel Ángel Cansino Aguilar, exsubprocurador jurídico de Profeco • Sondeo de mercado en las empresas • www.sepomex.gob.mx • www.redpack.com.mx • www.ups.com

Tibio… tibio… ¡caliente!

Hornos de microondas

Los hornos de microondas hacen más fácil la vida del ama de casa y de los solteros, pues permiten la rápida cocción y el calentamiento de la mayoría de los alimentos.
Aquí le decimos cuáles son los mejores.

Es fácil desorientarse ante la gran variedad de marcas y modelos de hornos de microondas que se venden en nuestro país. Por ello, este estudio de calidad, realizado por los expertos del Laboratorio de Pruebas de Profeco, busca orientarlo para que adquiera el modelo que realmente satisfaga sus necesidades, tanto en calidad como en desempeño.

Este análisis comprendió todos aquellos hornos de microondas para uso doméstico que se encuentran dentro del rango de capacidad de 0.6 a 2.2 pies cúbicos, con controles mecánicos o digitales, incluyendo los que cuentan con la función de dorador. El estudio abarcó 49 modelos distintos de las 11 marcas más representativas.

Éstas fueron las pruebas

Información al consumidor se verificó que la siguiente información estuviera en un sitio muy visible del aparato y que no fuera susceptible de ser borrada:

- Razón social del fabricante, marca registrada o ambos.
- Leyenda "Hecho en México" o país de origen.
- Marca y modelo del producto.
- Símbolo de autorización para la fabricación, venta y uso (NOM).
- Tensión nominal en volts.
- Corriente nominal en amperes.
- Frecuencia de operación en hertz.
- Potencia nominal de consumo en watts.
- Notas precautorias y leyendas de advertencia.

Instructivo y garantía se revisó que cada una de las muestras contara con instructivo y póliza de garantía, ambos redactados en español, y que esta última especificara claramente vigencia, restricciones, alcance y centros de atención donde hacerla efectiva.

Acabados se corroboró que las muestras no presentaran aristas pronunciadas o bordes filosos que pudieran poner en peligro la integridad física del usuario.

Aspectos dimensionales se constató que las cavidades de los hornos cumplieran con las dimensiones especificadas por el fabricante (alto x ancho x profundidad).

Desviación de potencia se midió la desviación presentada por el consumo eléctrico de los hornos declarada por el fabricante en la etiqueta de "marcado", contra el consumo de energía real que mostraron al ser operados a máxima potencia.

Capacidad de descongelación se verificó la capacidad de los hornos para descongelar 300 g de hielo durante dos minutos, operando el aparato en la función de descongelación automática. Al finalizar la prueba, por diferencia de peso se calculó la cantidad de agua descongelada resultante.

Velocidad de calentamiento se midió el incremento de temperatura que resultó de calentar 1000 ml +/- 50 ml de agua potable (a una temperatura inicial de 20° C +/- 2° C), contenida en un recipiente cilíndrico de vidrio durante dos minutos, operando la muestra a la máxima potencia permitida. Una vez concluida la operación, por medio de un termómetro digital se midió la temperatura final del agua y se calculó el incremento de temperatura ganado por la misma.

Calentamiento del aparato se comprobó que bajo condiciones normales de operación la muestra no presentara elevación de temperatura en perillas, teclas, cuerpo, manijas, etcétera, que pudieran poner en riesgo la integridad física de los usuarios.

Cómo funciona un horno de microondas

En el horno de microondas, la energía eléctrica se convierte en energía radiada de alta frecuencia por medio de un dispositivo denominado magnetrón; esta energía luego es guiada hacia la cavidad que tiene el horno. Una tornamesa que se encuentra en el centro de la base de la cavidad del horno gira a baja velocidad durante la operación del mismo, facilitando el "golpeteo" de las microondas en el alimento que se desea calentar.

El calentamiento en un horno de este tipo se debe a que las microondas hacen vibrar a muy alta velocidad las moléculas de los alimentos, provocando fricción entre ellas y elevando así la temperatura. Y como la energía de las microondas se transforma en calor, no queda ningún "residuo" de microondas en la comida que ha sido cocinada, mismo que pudiera ser absorbido por el ser humano al ingerir los alimentos.

¿Sabía usted que…?

• Las microondas no pueden atravesar las paredes de metal del horno, las cuales sirven como un blindaje para evitar que el usuario sea radiado durante la operación, pero pueden penetrar materiales como el vidrio, la porcelana y el papel, por ello estos materiales son aptos para la operación en un microondas.

• Por sí mismas, las microondas no calientan los utensilios: éstos suelen calentarse debido al calor generado en la comida.

• Para que sean seguros, los hornos de microondas tienen dispositivos que los desactivan automáticamente cuando la puerta se abre y, por tanto, suspenden la generación de microondas (radiación).

• No es posible emplear un horno de microondas para dorar, salvo que el periodo de cocinado en carnes sea mayor a 15 minutos, en cuyo caso el dorado será ligero. Existen en el mercado diversas marcas que han dotado a sus hornos con resistencias eléctricas, de modo que es posible cocer los alimentos por medio de microondas y dorarlos después mediante estas resistencias eléctricas.

Seguridad eléctrica se revisó que los hornos no presentaran, en condiciones normales de operación, arqueos o fugas de corriente eléctrica que pudieran poner en peligro la integridad física de los usuarios.

Fuga de microondas se constató que no hubiera fugas de microondas durante la operación del aparato en condiciones normales, utilizando un medidor de fugas electromagnéticas en recorridos verticales, horizontales, diagonales y alrededor del gabinete, la puerta, el tablero de controles y en las aberturas de ventilación.

Desconexión automática se abrió la puerta de los hornos en funcionamiento en tres ocasiones, tomando las medidas de protección necesarias, para verificar que se interrumpiera el proceso de cocción (emisión de microondas), detectando con un "medidor de fugas de microondas" cualquier fuga que pudiera haberse presentado.

Eficiencia se determinó cuánta energía eléctrica consume un horno para calentar un litro de agua durante dos minutos a máxima potencia. Una mejor eficiencia significa que el horno calienta más el alimento con menos consumo de energía. Esto permite comparar el consumo de energía eléctrica de los aparatos.

Para una mejor y más fácil comprensión de la información que se brinda al consumidor en este estudio de calidad, se agruparon las pruebas realizadas de acuerdo con la ponderación que se muestra enseguida:

Tabla de ponderación	Puntuación máxima
• Información al consumidor (datos del etiquetado, análisis del instructivo y garantía, y aspectos dimensionales)	10
• Acabados	10
• Desviación de potencia	15
• Velocidad de calentamiento	15
• Seguridad (calentamiento del aparato, seguridad eléctrica, fuga de microondas y desconexión automática)	10
• Eficiencia	30
• Capacidad de descongelación	10
• Total	100

Si desea conocer más detalles acerca de la presente investigación lo invitamos a comunicarse a nuestro Laboratorio de Pruebas a los teléfonos 5549-0495 y 5544-2122 si usted vive en el área metropolitana de la Ciudad de México, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier punto del país.

Glosario de términos

Tiempo de cocimiento *(cook time)* es la programación de tiempos de cocinado.

Potencia de cocinado *(cook power)* control de la cantidad de energía de microondas que se debe usar para cocinar; a mayor valor del número es mayor la potencia del horno.

Detector de temperatura *(temperature probe)* instrumento empleado para que el horno detecte la temperatura del alimento y se apague cuando alcance la temperatura programada.

Mantenimiento del alimento caliente *(keep warm)* mantiene calientes durante un tiempo determinado los alimentos ya cocinados.

Descongelado automático *(auto defrost)* ajusta el tiempo de operación y de reposo del horno para descongelar carne, pescado y pollo de acuerdo con un programa establecido que toma en cuenta el peso y a veces incluso el tipo de alimento por descongelar.

Grill (dorador) esta facilidad por lo general es empleada para el dorado exterior de los alimentos (similar al que se obtiene en los hornos de gas), lo que se logra utilizando resistencias eléctricas que operan en el interior de la cavidad del horno, las cuales pueden operar de forma independiente o combinada, alternando su ciclo de operación (dorador) con el de las microondas.

Funciones instantáneas son aquellas que con un solo toque permiten la programación del horno de acuerdo con el peso o cantidad de alimento; por ejemplo: palomitas (*pop corn*), pizza y papas cocidas (*baked potatoes*).

¿Quiere saber más?

Para saber más acerca de cómo usar eficientemente su horno de microondas, los utensilios que necesita y otras recomendaciones, no se pierda en nuestro número de abril la sección "Sáquele provecho", que dedicaremos a este electrodoméstico.

Acerca del cocinado en horno de microondas

- Ponga atención al tiempo de cocinado. Cocine la menor cantidad de tiempo indicado y añada minutos a medida que se necesite. Los alimentos excesivamente cocinados pueden humear o incendiarse.
- Cubra los alimentos mientras los cocina. Revise la receta o el libro de cocina para conocer las sugerencias sobre cubiertas, que pueden ser toallas de papel, papel encerado, envoltura de plástico especial para microondas o una tapa; las cubiertas evitan las salpicaduras y ayudan a que los alimentos se cocinen bien.
- Si esto es posible, mueva los alimentos de afuera hacia el centro del plato una o dos veces durante el cocinado.
- Voltee los alimentos una vez durante el cocinado para acelerar el cocimiento (por ejemplo, pollo o hamburguesas). Las piezas grandes, como los asados o las pechugas de pavo, deben voltearse por lo menos una vez.
- Voltee los alimentos como albóndigas a la mitad del tiempo de cocinado de abajo hacia arriba y del centro del plato hacia afuera.
- Si es posible, añada tiempo de reposo, saque la comida del horno y mézclela; después cúbrala. El tiempo de reposo le permite a los alimentos acabar de cocinarse.
- Revise el cocimiento; busque signos que indiquen que se ha llegado a la temperatura ideal de cocinado. Las señales de cocción pueden ser: a) el alimento lanza vapor por todos lados, no sólo por los bordes; b) el centro inferior del plato está muy caliente para tocarlo; c) las articulaciones de los muslos del ave se mueven fácilmente; d) la carne y las aves ya no están de color rosado; e) el pescado está opaco y el tenedor entra y sale fácilmente.

Marca	Modelo	Capacidad ($pies^3$)	Características	País de origen	Años de garantía	Precio de lista	Acabados	Desv. de potencia	Velocidad de calentamiento	Seguridad	Eficiencia	Cap. de des-congelación	Calificación
Hornos de microondas con capacidad de 0.6 a 0.7 pies cúbicos, con control digital													
Samsung	MW4699S	0.7	3 funciones de cocinado instantáneo, descongelado, auto recalentado y tecla para calentar un minuto más. Con recetario.	Malasia	2	$ 1,999.00	E	E	E	E	B	B	95
Samsung	MW630WA	0.6	Sin funciones de cocinado instantáneo; descongelado y tecla para calentar un minuto más. Con recetario.	Malasia	2	$ 1,574.00	E	R	E	E	B	B	91
Hornos de microondas con capacidad de 0.7 pies cúbicos, con control mecánico													
LG	MS-72NA	0.7	Sin funciones de cocinado instantáneo; descongelado de acuerdo con el peso.	Inglaterra	3	$ 1,195.00	E	E	E	E	B	E	97
Mabe	HMM7MB	0.7	Sin funciones de cocinado instantáneo; selección de nivel de descongelamiento.	China	1	$ 925.00	E	D	R	E	E	B	88
Hornos de microondas con capacidad de 0.7 pies cúbicos, con dorador de resistencias de cuarzo y control digital													
LG	MB-79ML	0.7	4 funciones de cocinado instantáneo, función de mantener caliente y tecla para calentar 30 segundos más.	Inglaterra	3	$ 1,999.00	E	E	E	E	B	E	97
Hornos de microondas con capacidad de 0.8 y 0.9 pies cúbicos, con control digital													
Samsung	MW840WA	0.8	6 funciones de cocinado instantáneo, descongelado y tecla para calentar un minuto más. Con recetario.	Inglaterra	2	$ 1,749.00	E	B	E	E	E	E	98
Majestic	MA-900	0.9	7 funciones de cocinado instantáneo, descongelado y recalentado.	China	1	$ 1,130.00	E	E	E	E	B	E	97
Samsung	MW880BLA	0.8	3 funciones de cocinado instantáneo, descongelado, auto recalentado y tecla para calentar un minuto más. Con recetario.	Corea	2	$ 1,954.00	E	B	E	E	B	E	95
Majestic	MA-800	0.8	5 funciones de cocinado instantáneo, descongelado y recalentado.	China	1	$ 950.00	E	E	E	E	B	B	95
Columbia	CO-900	0.9	7 funciones de cocinado instantáneo, descongelado y recalentado.	China	1	$ 1,060.00	E	E	E	E	R	E	94
Sharp	R-307EW	0.9	9 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático y tecla para calentar un minuto más.	E. U.	2	$ 1,199.00	E	R	E	E	B	E	93
General Electric	JES831WB	0.8	3 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático, descongelado por peso, auto recalentado y tecla para calentar 30 segundos más.	Corea	2	$ 1,099.00	E	D	B	E	E	E	92
LG	MS-85MN	0.9	Sin funciones de cocinado instantáneo; con botones para programar el tiempo y la potencia del calentamiento. Color azul translúcido.	Corea	3	$ 1,298.00	E	B	R	E	B	E	91
Mabe	HMM9DN	0.9	4 funciones de cocinado instantáneo, descongelado y recalentado.	China	1	$ 1,180.00	E	D	E	E	B	B	89
Hornos de microondas con capacidad de 0.8 pies cúbicos, con dorador de resistencias de cuarzo y control digital													
Mabe	HMM8EGB	0.8	7 funciones de cocinado instantáneo, descongelado y recalentado.	China	1	$ 1,330.00	E	D	E	E	B	B	89

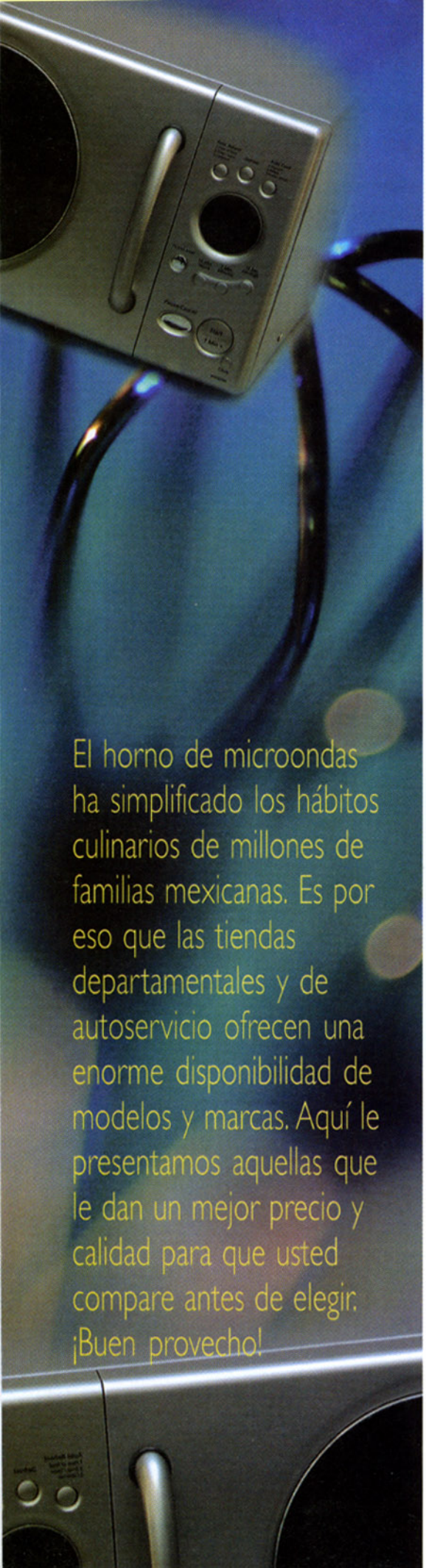
Marca	Modelo	Capacidad (pies^3)	Características	País de origen	Años de garantía	Precio de lista	Acabados	Desv. de potencia	Velocidad de calentamiento	Seguridad	Eficiencia	Cap. de des-congelación	Calificación
Hornos de microondas con capacidad de 1.0 y 1.1 pies cúbicos, con control digital													
Kitchen Aid	KCMS145ISS	1.1	Función de cocinado instantáneo (palomitas), recalentado y cocinado por sensor, autodescongelamiento. Incluye CD-ROM para computadora con guía de uso.	Corea	1	$ 4,860.00	E	E	B	E	E	B	96
Majestic	MA-100	1.0	5 funciones de cocinado instantáneo, descongelado y recalentado.	China	1	$ 1,130.00	E	E	E	E	B	B	95
General Electric	JES1133WD	1.1	7 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático, auto recalentado y tecla para calentar 30 segundos más. Seguro contra niños.	China	2	$ 1,399.00	E	D	E	E	E	E	94
Samsung	ME1090FWA	1.0	3 funciones de cocinado instantáneo, descongelado, recalentado y tecla para calentar un minuto más. Con recetario.	Inglaterra	2	$ 2,199.00	E	B	R	E	B	E	91
General Electric	JES1131GB	1.1	6 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático, auto recalentado y tecla para calentar 30 segundos más. Seguro contra niños.	Malasia	1	$ 2,100.00	E	D	B	E	B	E	89
Hornos de microondas con capacidad de 1.0 y 1.1 pies cúbicos, con dorador y control digital													
LG	MB-319ME	1.1	6 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático y tecla para mantener caliente. Con posibilidad de cocinado combinado: por microondas y con dorador. Incluye parrilla.	Corea	3	$ 2,245.00	E	E	B	E	E	E	98
Samsung	MG1040WA	1.0	7 funciones de cocinado instantáneo, descongelado y recalentado automáticos, y tecla para calentar un minuto más. Seguro contra niños, parrilla y recetario.	Inglaterra	2	$ 3,150.00	E	E	E	E	B	E	98
Hornos de microondas con capacidad de 1.1 pies cúbicos, con dorador de resistencias de cuarzo y control digital													
Panasonic	NN-G60ME	1.1	9 funciones de cocinado instantáneo, función de descongelado automático, recalentado y tecla para calentar un minuto más. Incluye parrilla.	Brasil	2	$ 2,244.00	E	E	R	E	B	E	93
Hornos de microondas con capacidad de 1.2 a 1.3 pies cúbicos, con control digital													
General Electric	JE1340WA	1.3	4 funciones de cocinado instantáneo, descongelado, auto recalentado y tecla para calentar 30 segundos más. Seguro contra niños.	Corea	1	$ 3,217.00	E	E	B	E	E	E	98
General Electric	JES1351WB	1.3	4 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático, auto recalentado y tecla para calentar 30 segundos más. Seguro contra niños.	Corea	2	$ 1,525.00	E	E	B	E	E	E	98
Panasonic	NN-S541BF	1.2	10 funciones de cocinado instantáneo, descongelado y recalentado automáticos, y tecla para cocinar un minuto más.	China	2	$ 1,540.00	E	E	E	E	B	E	97
LG	MS-135SXE	1.3	6 funciones de cocinado instantáneo, descongelado y recalentado automáticos, y cocimiento por sensor. Incluye parrilla de plástico.	Corea	3	$ 2,699.00	E	E	B	E	E	B	96

E = excelente B = bien R = regular D = deficiente

Marca	Modelo	Capacidad (pies^3)	Características	País de origen	Años de garantía	Precio de lista	Acabados	Desv. de potencia	Velocidad de calentamiento	Seguridad	Eficiencia	Cap. de des-congelación	Calificación
Hornos de microondas con capacidad de 1.2 pies cúbicos, con dorador de resistencias de cuarzo y control digital													
Whirlpool	WMG8120 XDQ-0	1.2	Función de cocinado instantáneo (palomitas), descongelado automático, auto recalentado, mantener caliente y teclas para calentar un poco más, freír, tostar y asar. Incluye parrilla y recetario.	Suecia	3	$ 4,025.00	E	E	B	E	B	B	93
Hornos de microondas con capacidad de 1.3 pies cúbicos, con dorador y control digital													
LG	MH-745HD	1.3	7 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático para carne, pollo y pescado. Seguro contra niños.	Corea	3	$ 4,199.00	E	B	B	E	E	E	96
Samsung	MC7698W	1.3	8 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático, auto recalentado, cocinado por etapas y tecla para calentar un minuto más. Seguro contra niños, parrilla y recetario.	Corea	2	$ 3,999.00	E	E	B	E	B	E	96
Samsung	MG1340WA	1.3	8 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático, auto recalentado, cocinado por etapas y tecla para calentar un minuto más. Seguro contra niños, parrilla y recetario.	Corea	2	$ 3,350.00	E	E	R	E	B	E	93
Hornos de microondas con capacidad de 1.4 pies cúbicos, con control digital													
Samsung	MW1460WA	1.4	12 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático, auto recalentado y tecla para calentar un minuto más. Cocinado en varias etapas. Seguro contra niños y recetario.	Malasia	2	$ 2,379.00	E	E	B	E	E	E	98
LG	MS-148XQE	1.4	6 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático y mantener caliente.	Corea	3	$ 2,499.00	E	B	B	E	E	E	96
Samsung	MW1440WA	1.4	8 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático, auto recalentado, cocinado por etapas y tecla para calentar un minuto más. Seguro contra niños y recetario.	Corea	2	$ 1,770.00	E	B	B	E	E	B	94
Whirlpool	7MT2140 SlQ0	1.4	Función de cocinado instantáneo (palomitas), descongelado, recalentado y cocinado automáticos.	Corea	3	$ 2,635.00	E	E	B	E	B	B	93
Hornos de microondas con capacidad de 1.6 pies cúbicos, con control digital													
Samsung	MW1660WA	1.6	12 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático, auto recalentado y tecla para calentar un minuto más. Puede cocinar en varias etapas. Seguro contra niños y recetario.	Corea	2	$ 2,999.00	E	E	E	E	E	E	100
Sharp	R-437DWM	1.6	10 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático, recalentado, cena y comida rápida, y tecla para calentar un minuto más. Incluye recetario.	E.U.	2	$ 1,999.00	E	E	E	E	E	B	98
Panasonic	NN-761WF	1.6	4 funciones de cocinado instantáneo con sensor, descongelado automático, teclas para palomitas, cocinar un minuto más y mantener caliente. Seguro contra niños.	China	2	$ 1,913.00	E	B	B	E	E	E	96
Daewoo	KOR-161H	1.6	6 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático para carne, pollo y pescado.	México	2	$ 1,350.00	E	B	B	E	E	E	96

Marca	Modelo	Capacidad (pies³)	Características	País de origen	Años de garantía	Precio de lista	Acabados	Desv. de potencia	Velocidad de calentamiento	Seguridad	Eficiencia	Cap. de des-congelación	Calificación
Hornos de microondas con capacidad de 1.5 pies cúbicos, con dorador de resistencias de cuarzo y control digital													
LG	MB-359ME	1.5	6 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático y mantener caliente. Posibilidad de cocinado combinado: por microondas y con dorador. Incluye parrilla.	Corea	3	$ 3,399.00	E	B	B	E	E	E	96
Panasonic	NN-G70ME	1.5	9 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático, auto recalentado y tecla para calentar un minuto más. Incluye parrilla.	Brasil	2	$ 2,768.00	E	B	B	E	B	B	91
Hornos de microondas con capacidad de 1.6 pies cúbicos, con control de pantalla sensible al tacto (*touch screen*)													
Sharp	R-447DWM	1.6	8 funciones de cocinado instantáneo, descongelado y recalentado automáticos, cocimiento por sensor y tecla para calentar un minuto más. Incluye recetario.	E. U.	2	$ 3,366.00	E	E	E	E	E	E	100
Hornos de microondas con capacidad de 1.6 pies cúbicos, con dorador y control digital													
Samsung	MG1660WA	1.6	8 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático, auto recalentado, cocinado por etapas y tecla para calentar un minuto más. Seguro contra niños, parrilla y recetario.	Corea	2	$ 3,499.00	E	B	B	E	B	B	91
Hornos de microondas con capacidad de 1.8 y 1.9 pies cúbicos, con control digital													
Samsung	MS1970WA	1.9	12 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático, auto recalentado por sensor y tecla para calentar un minuto más. Puede cocinar en varias etapas. Incluye recetario.	Corea	2	$ 3,305.00	E	E	E	E	E	E	100
Samsung	MW1960WA	1.9	2 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático, auto recalentado y tecla para calentar un minuto más. Puede cocinar en varias etapas. Seguro contra niños y recetario.	Corea	2	$ 3,299.00	E	B	E	E	E	E	98
General Electric	JE1860SB	1.8	5 funciones de cocinado instantáneo por sensor, descongelado automático, auto recalentado y tecla para calentar 30 segundos más.	Corea	1	$ 4,435.00	E	B	B	E	E	E	96
Hornos de microondas con capacidad de 2.1y 2.2 pies cúbicos, con control digital													
Whirlpool	7MT2210 SQ0	2.1	Función de cocinado instantáneo (palomitas), descongelado, recalentado y cocinado automáticos.	Corea	3	$ 2,195.00	E	E	B	E	B	B	93
LG	MS-217XQE	2.1	6 funciones de cocinado instantáneo, descongelado automático y mantener caliente.	Corea	3	$ 2,499.00	E	B	B	E	B	E	93
Panasonic	NN-961WF	2.2	4 funciones de cocinado instantáneo con sensor, teclas para palomitas y para mantener caliente, descongelado automático y para cocinar un minuto más. Seguro contra niños.	China	2	$ 2,082.00	E	E	R	E	B	E	93

E = excelente B = bien R = regular D = deficiente



¡Que no le tuesten la cartera!

Hornos de microondas

El horno de microondas ha simplificado los hábitos culinarios de millones de familias mexicanas. Es por eso que las tiendas departamentales y de autoservicio ofrecen una enorme disponibilidad de modelos y marcas. Aquí le presentamos aquellas que le dan un mejor precio y calidad para que usted compare antes de elegir. ¡Buen provecho!

A fin de complementar el estudio de calidad de los hornos de microondas presentado en este número, el programa Quién es quién en los precios averiguó el valor de estos electrodomésticos en las ciudades más importantes del país durante la semana del 21 al 25 de enero del 2002.

En la investigación original se averiguaron los precios de los 46 hornos de microondas considerados en el estudio de calidad, más otros 41 modelos. Sin embargo, aquí sólo le presentamos aquellas marcas que obtuvieron mejores calificaciones en el reporte del Laboratorio de Pruebas, y de éstas, las que fueron encontradas con mayor frecuencia y en un mayor número de ciudades.

Si desea consultar los datos completos de esta investigación búsquelos en la página de Internet de **Profeco**, cuya dirección es www.profeco.gob.mx, o bien, en los Teléfonos del Consumidor 5568-8722 y 5211-6414 si usted vive en el Distrito Federal y área metropolitana, o en el 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República Mexicana.

La disponibilidad de los distintos modelos varía de lugar en lugar, por ejemplo, entre los hornos analizados que alcanzaron 100 puntos, el Samsung MS1970WA y el Sharp R-447DWM sólo se encontraron disponibles en tres ciudades, mientras que el Samsung MW1660WA lo estuvo en nueve.

Si usted consulta esta investigación por Internet podrá constatar que algunos hornos tienen diferencias de precios de hasta casi $ 2,000.00 en las distintas tiendas de una misma ciudad, como es el caso del Samsung MW-1660WA en las ciudades de Guadalajara y México, o el MG1040WA con diferencias superiores a $ 1,100.00 en México, Morelia, Puebla y Veracruz.

En los cuadros que siguen le presentamos **los precios más bajos encontrados** y la tienda en que se venden los hornos cuyas calificaciones van de 100 a 96 puntos, algunos de los cuales fueron localizados en más de 14 ciudades; entre ellos destacan los modelos Samsung MG 1040WA (98 puntos), Panasonic NN-S541BF (97) y Panasonic NN-761WF (96).

Precios de hornos de microondas

Calificación	100			98					
Modelo	Samsung MW 1660WA			Samsung MG 1040 WA			Samsung MW 1460 WA		
Precio	Mínimo	Máximo	Promedio	Mínimo	Máximo	Promedio	Mínimo	Máximo	Promedio
Aguascalientes	$ 1,440.0	$ 1,440.0	$ 1,440.0	$ 1,443.0	$ 1,443.0	$ 1,443.0			
Cancún	$ 1,850.0	$ 1,850.0	$ 1,850.0						
Cd. de México	$ 1,449.0	$ 3,400.0	$ 1,885.9	$ 1,300.0	$ 2,499.0	$ 1,689.7	$ 1,380.0	$ 1,995.0	$ 1,538.3
Cuernavaca	$ 1,499.0	$ 1,499.0	$ 1,499.0	$ 1,439.0	$ 1,439.0	$ 1,439.0	$ 1,499.0	$ 1,499.0	$ 1,499.0
Culiacán									
Guadalajara	$ 1,449.0	$ 3,299.0	$ 1,934.3	$ 1,059.0	$ 1,449.0	$ 1,306.2	$ 1,690.0	$ 1,690.0	$ 1,690.0
Hermosillo				$ 1,345.0	$ 1,529.0	$ 1,393,0			
Mérida	$ 2,524.0	$ 2,524.0	$ 2,524.0	$ 1,677.0	$ 1,677.0	$ 1,677.0			
Monterrey	$ 1,499.0	$ 1,593.0	$ 1,546.0	$ 1,397.0	$ 1,439.0	$ 1,425.0	$ 1,690.0	$ 1,690.0	$ 1,690.0
Morelia				$ 1,059.0	$ 2,499.0	$ 2,019.0	$ 2,699.0	$ 2,699.0	$ 2,699.0
Oaxaca									
Pachuca				$ 1,443.0	$ 1,443.0	$ 1,443.0	$ 1,415.0	$ 1,749.0	$ 1,637.7
Puebla	$ 1,449.0	$ 1,449.0	$ 1,449.0	$ 1,059.0	$ 2,499.0	$ 1,720.4	$ 1,449.0	$ 1,449.0	$ 1,449.0
Querétaro				$ 1,549.0	$ 1,549.0	$ 1,549.0			
Tepic	$ 2,087.3	$ 2,087.3	$ 2,087.3	$ 1,529.0	$ 2,499.0	$ 1,852.3			
Tlaxcala							$ 1,560.0	$ 1,560.0	$ 1,560.0
Toluca				$ 1,439.0	$ 1,439.0	$ 1,439.0			
Veracruz				$ 1,323.0	$ 2,499.0	$ 1,558.2	$ 1,449.0	$ 1,449.0	$ 1,449.0
Villahermosa				$ 1,299.0	$ 1,299.0	$ 1,299.0			
Zacatecas				$ 1,345.0	$ 1,699.0	$ 1,489.			

Calificación	98			97					
Modelo	Samsung MW 840WA			LG MS-72 NA			Panasonic NN-S541BF		
Precio	Mínimo	Máximo	Promedio	Mínimo	Máximo	Promedio	Mínimo	Máximo	Promedio
Aguascalientes				$ 886.0	$ 895.0	$ 890.5	$ 1,351.0	$ 1,560.0	$ 1,468.7
Cancún	$ 907.6	$ 907.6	$ 907.6	$ 795.0	$ 795.0	$ 795.0			
Cd. de México	$ 949.0	$ 1,299.0	$ 984.4	$ 885.6	$ 1,292.3	$ 1,155.4	$ 1,353.0	$ 2,099.0	$ 1,635.4
Cuernavaca							$ 1,495.0	$ 2,099.0	$ 1,499.0
Culiacán				$ 886.0	$ 886.0	$ 886.0			
Guadalajara	$ 949.0	$ 1,290.0	$ 1,079.3	$ 859.0	$ 2,123.0	$ 1,542.8			
Hermosillo				$ 885.0	$ 885.0	$ 885.0	$ 1,352.0	$ 1,352.0	$ 1,352.0
Mérida	$ 949.0	$ 949.0	$ 949.0				$ 1,824.0	$ 1,824.0	$ 1,824.0
Monterrey				$ 820.0	$ 1,052.0	$ 920.7	$ 1,395.0	$ 2,099.0	$ 1,844.3
Morelia				$ 886.0	$ 886.0	$ 886.0	$ 1,353.0	$ 1,495.0	$ 1,447.7
Oaxaca							$ 1,529.0	$ 1,529.0	$ 1,529.0
Pachuca				$ 886.0	$ 886.0	$ 886.0	$ 1,353.0	$ 2,099.0	$ 1,716.4
Puebla	$ 999.0	$ 999.0	$ 999.0				$ 1,495.0	$ 2,099.0	$ 1,722.0
Querétaro				$ 1,105.0	$ 1,105.0	$ 1,105.0	$ 1,355.0	$ 1,549.0	$ 1,484.3
Tepic				$ 1,138.5	$ 1,138.5	$ 1,138.5	$ 1,699.0	$ 2,395.0	$ 1,931.0
Tlaxcala							$ 1,580.0	$ 1,580.0	$ 1,580.0
Toluca	$ 990.0	$ 990.0	$ 990.0			$ 1,439.0	$ 1,439.0	$ 1,439.0	
Veracruz	$ 949.0	$ 949.0	$ 949.0	$ 886.0	$ 886.0	$ 886.0	$ 1,495.0	$ 1,763.0	$ 1,619.1
Villahermosa	$ 949.0	$ 949.0	$ 949.0				$ 1,549.0	$ 1,725.0	$ 1,609.3
Zacatecas				$ 1,350.1	$ 1,350.1	$ 1,350.1	$ 1,525.0	$ 1,525.0	$ 1,525.0

Calificación	96											
Modelo	Daewoo KOR-161H			LG MH-745 HD			LG MS-148 XQE			Panasonic NN-7161WF		
Precio	Mínimo	Máximo	Promedio	Mínimo	Máximo	Promedio	Mínimo	Máximo	Promedio	Mínimo	Máximo	Promedio
Aguascalientes										$ 1,790.0	$ 2,011.0	$ 1,900.0
Cancún	$ 1,645.0	$ 1,645.0	$ 1,645.0				$ 1,211.9	$ 1,211.9	$ 1,211.9			
Cd. de México	$ 1,425.0	$ 2,370.0	$ 1,706.6	$ 3,350.0	$ 4,442.0	$ 3,943.9	$ 1,880.0	$ 2,499.0	$ 2,248.6	$ 1,800.0	$ 2,806.0	$ 2,346.0
Cuernavaca				$ 3,350.0	$ 3,350.0	$ 3,350.0	$ 1,995.0	$ 1,995.0	$ 1,995.0	$ 2,399.0	$ 2,399.0	$ 2,399.0
Culiacán	$ 1,499.0	$ 1,499.0	$ 1,499.0				$ 1,439.0	$ 1,439.0	$ 1,439.0	$ 2,111.0	$ 2,119.0	$ 2,115.0
Guadalajara	$ 1,642.2	$ 1,750.0	$ 1,678.1	$ 4,199.0	$ 4,199.0	$ 4,199.0	$ 2,499.0	$ 2,499.0	$ 2,499.0	$ 1,787.0	$ 2,399.0	$ 2,093.0
Hermosillo							$ 1,439.0	$ 2,499.0	$ 1,969.0	$ 2,110.0	$ 2,249.0	$ 2,264.3
Mérida							$ 2,499.0	$ 2,499.0	$ 2,499.0	$ 1,749.0	$ 1,749.0	$ 1,749.0
Monterrey	$ 1,890.0	$ 1,945.0	$ 1,917.5	$ 3,999.0	$ 3,999.0	$ 3,999.0	$ 1,584.0	$ 2,299.0	$ 1,883.3	$ 1,735.0	$ 2,529.0	$ 2,243.7
Morelia	$ 1,499.0	$ 1,499.0	$ 1,499.0	$ 3,999.0	$ 4,199.0	$ 4,099.0	$ 1,645.0	$ 2,699.0	$ 2,699.0	$ 1,855.0	$ 2,399.0	$ 2,125.4
Oaxaca				$ 4,199.0	$ 4,199.0	$ 4,199.0	$ 1,699.0	$ 2,499.0	$ 2,232.3			
Pachuca	$ 1,185.0	$ 1,185.0	$ 1,185.0	$ 3,350.0	$ 4,199.0	$ 3,859.4				$ 1,877.0	$ 2,111.0	$ 2,033.0
Puebla	$ 1,329.0	$ 1,329.0	$ 1,329.0	$ 3,049.0	$ 3,999.0	$ 3,524.0	$ 1,749.0	$ 2,299.0	$ 2,024.0	$ 1,899.0	$ 2,999.0	$ 2,374.3
Querétaro	$ 1,475.0	$ 1,475.0	$ 1,475.0	$ 3,350.0	$ 3,350.0	$ 3,350.0	$ 1,645.0	$ 1,645.0	$ 1,645.0	$ 2,115.0	$ 2,115.0	$ 2,115.0
Tepic				$ 3,999.0	$ 3,999.0	$ 3,999.0				$ 2,119.0	$ 2,977.0	$ 2,408.5
Tlaxcala	$ 1,379.0	$ 1,550.0	$ 1,456.9	$ 3,200.0	$ 3,250.0	$ 3,250.0	$ 1,850.0	$ 1,850.0	$ 1,850.0			
Toluca	$ 1,475.0	$ 1,475.0	$ 1,475.0									
Veracruz	$ 1,299.0	$ 1,699.0	$ 1,317.7	$ 4,199.0	$ 4,199.0	$ 4,199.0				$ 1,969.0	$ 2,102.0	$ 2,002.6
Villahermosa	$ 799.0	$ 2,499.0	$ 1,649.0	$ 3,999.0	$ 3,999.0	$ 3,999.0	$ 2,299.0	$ 2,299.0	$ 2,299.0	$ 1,931.0	$ 2,419.0	$ 2,070.0
Zacatecas	$ 1,579.0	$ 1,579.0	$ 1,579.0							$ 1,893.0	$ 2,119.0	$ 2,006.0

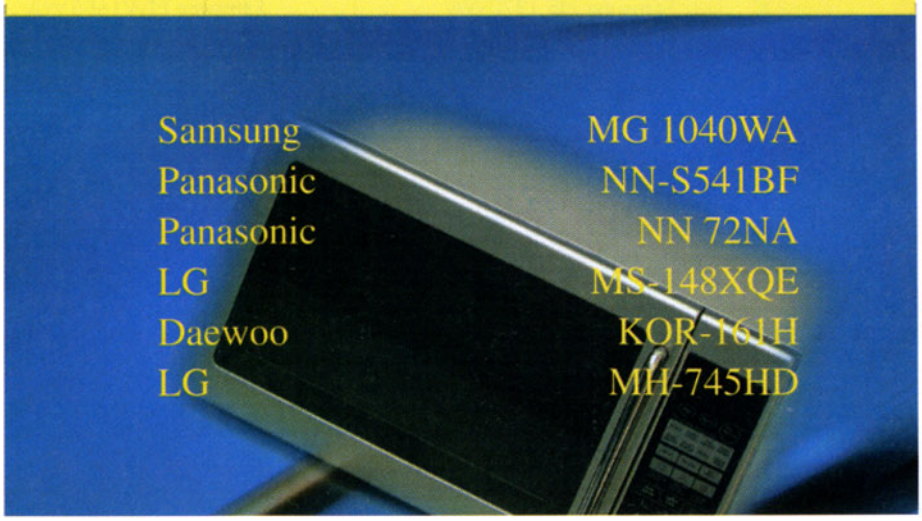
Precios recabados del 21 al 25 de enero del 2002.

En la Ciudad de México, el menor precio se registró en algunas mueblerías pequeñas y en tiendas en Internet (en este tipo de establecimientos no se incluyeron las tiendas virtuales que forman parte de cadenas especializadas o de tiendas departamentales).

Existen algunas cadenas comerciales con presencia a nivel nacional, como Elektra, Famsa, Sears, Salinas y Rocha, Coppel, Fábricas de Francia y Bodega Aurrera que ofrecen diversos modelos y mantienen una notable uniformidad de precios.

La información recopilada en la zona metropolitana de la Ciudad de México nos permitió analizar más a fondo los precios y disponibilidad de los hornos

Hornos de microondas con mejor calidad y más fáciles de encontrar



Hornos que sacaron 96 puntos

	LG MH-745HD		LG MS-135SXE		LG MS-148XQE		Panasonic NN-761WF	
Ciudad	Precio mínimo	Tienda	Precio mínimo	Tienda	Precio mínimo	Tienda	Precio mínimo	Tienda
Aguascalientes							$ 1,790.00	Librería Madero
Cancún					$ 1,211.90	Wal Mart		
Cd. de México	$ 3,350.00	Viana Bodega	$ 2,399.00	Liverpool Coapa	$ 1,880.00	Cen. Muebles S. Martha	$ 1,800.00	Electrónica Guevara
Cuernavaca	$ 3,350.00	Viana			$ 1,995.00	Viana	$ 2,399.00	Sears
Culiacán					$ 1,439.00	Famsa	$ 2,111.00	Famsa
Guadalajara	$ 4,199.00	Sears Gran Plaza	$ 2,699.00	Sears Gran Plaza	$ 2,499.00	Sears Gran Plaza	$ 1,787.00	El Gran Salto
Hermosillo					$ 1,439.00	Famsa Centro	$ 2,110.00	Famsa Centro
Mérida			$ 2,699.00	Sears	$ 2,499.00	Sears	$ 1,749.00	Comercial Mexicana
Monterrey	$ 3,999.00	Fábricas de Francia	$ 2,699.00	Sears Centro	$ 1,584.00	Famsa	$ 1,735.00	Mueblería Maya
Morelia	$ 3,999.00	Las Nuevas Fábricas	$ 2,699.00	Sears	$ 1,645.00	Salinas y Rocha	$ 1,855.00	Ryce de Morelia
Oaxaca	$ 4,199.00	Sears	$ 2,699.00	Sears	$ 1,699.00	Mueblería Nueva		
Pachuca	$ 3,350.00	Viana	$ 2,699.00	Sears			$ 1,877.00	Mueblimex
Puebla	$ 3,049.00	Mexhogar Plaza Cristal	$ 2,399.00	Fábricas de Francia	$ 1,749.00	Mexhogar Plaza Cristal	$ 1,899.00	Mexhogar Plaza Cristal
Querétaro	$ 3,350.00	Viana			$ 1,645.00	Elektra	$ 2,115.00	Famsa
Tepic	$ 3,999.00	Nvas. Fábricas de Francia	$ 2,399.00	Nvas. Fábricas de Francia			$ 2,119.00	Coppel
Tlaxcala	$ 3,200.00	Digital Electrónica			$ 1,850.00	Digital Electrónica		
Veracruz	$ 4,199.00	Sears Plaza Américas	$ 2,699.00	Sears Plaza Américas			$ 1,969.00	Contino Glez. Pages
Villahermosa	$ 3,999.00	Fábricas de Francia	$ 2,399.00	Fábricas de Francia	$ 2,299.00	Fábricas de Francia	$ 1,931.00	La Guadalupana
Zacatecas							$ 1,893.00	ISSSTE Suc. Zac 1

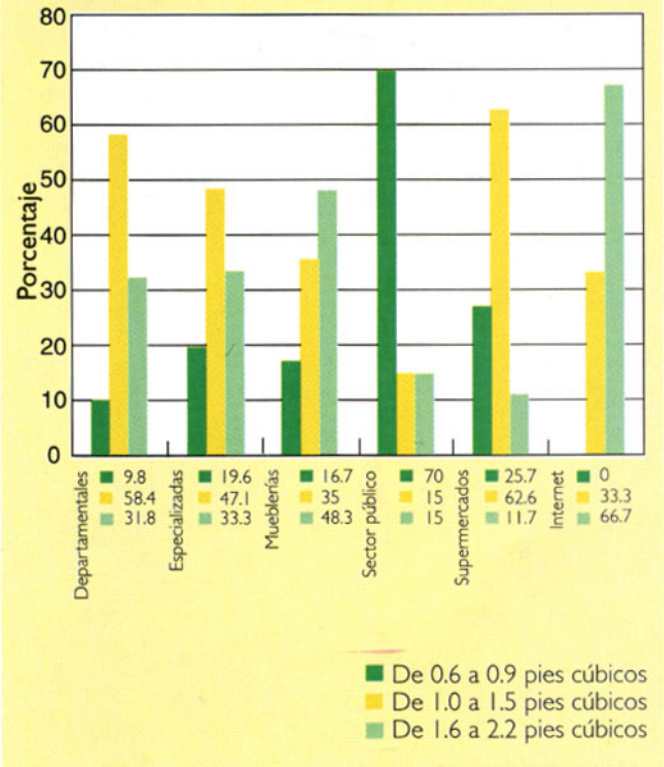
	Daewoo KOR-161H		General Electric JE1860SB		LG MB-359ME	
Cancún	$ 1,645.00	Elektra				
Cd. de México	$ 1,425.00	Viana Aragón	$ 2,018.00	Decompras.com	$ 2,645.00	Viana Bodega
Cuernavaca					$ 2,645.00	Viana
Culiacán	$ 1,499.00	Elektra Juárez				
Guadalajara	$ 1,642.20	IMSS Centro Médico	$ 4,599.00	Sears Gran Plaza	$ 3,399.00	Sears Gran Plaza
Hermosillo			$ 4,599.00	Sears	$ 3,399.00	Sears
Monterrey	$ 1,890.00	Wal Mart Las Torres	$ 3,411.00	Mueblería Elizondo	$ 3,149.00	Fábricas de Francia
Morelia	$ 1,499.00	Elektra	$ 4,599.00	Sears	$ 3,159.00	Las Nuevas Fábricas
Oaxaca					$ 1,999.00	Electro Ofertas de Oax.
Pachuca	$ 1,185.00	Viana	$ 4,699.00	Sears		
Puebla	$ 1,329.00	Mexhogar Plaza Cristal	$ 3,799.00	Mexhogar Plaza Cristal	$ 3,149.00	Fábricas de Francia
Querétaro	$ 1,475.00	Elektra			$ 2,450.00	Viana
Tlaxcala	$ 1,379.00	Mega Elektra				
Toluca	$ 1,475.00	Elektra				
Veracruz	$ 1,299.00	Contino Glez. Pages				
Villahermosa	$ 799.00	Elektra			$ 2,800.00	Casa Pazos
Zacatecas	$ 1,579.00	Mega Elektra			$ 2,831.20	IMSS

de microondas. Los establecimientos comerciales del sector público (ISSSTE, IMSS, UAM y UNAM) y las tiendas virtuales generalmente ofrecen una reducida variedad de modelos de poca capacidad; mientras que los comercios especializados, mueblerías pequeñas, tiendas departamentales y supermercados tienen una mayor diversidad de marcas, y predomina la venta de modelos de tamaño mediano (de 1 a 1.5 pies cúbicos).

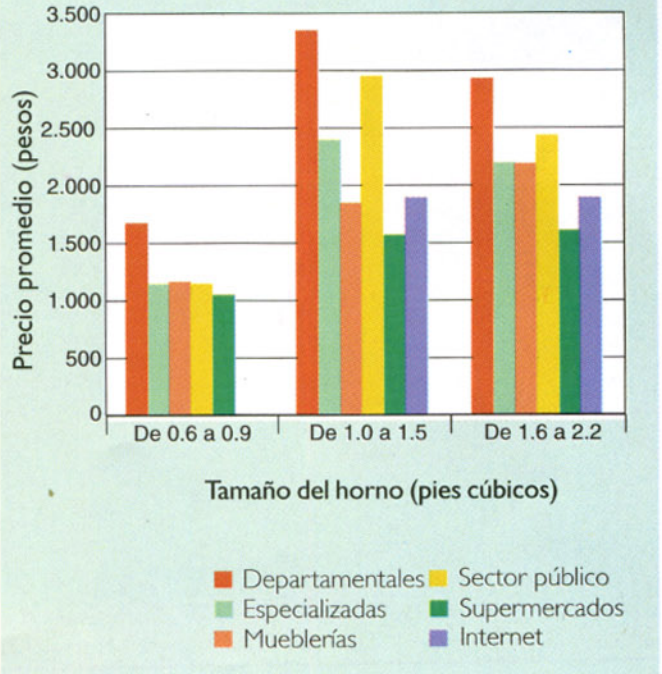
Las tiendas departamentales son las que tienen los precios promedio más altos, mientras que en las mueblerías pequeñas encontramos precios muy competitivos en algunos modelos de hornos, como se puede apreciar en la gráfica correspondiente.

Fuente Programa Quién es quién en los precios, Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales, Profeco

Disponibilidad por tipo de establecimiento (Cd. de México)



Precios promedio (Cd. de México)



¡Quieto ese acelerador!

Líquido para frenos

De un tiempo acá Profeco le ha puesto el alto a varias marcas de líquidos para frenos por poner en riesgo la seguridad de peatones y automovilistas con productos de bajísima calidad que no cumplen con los estándares requeridos. Profeco presenta una vez más un estudio sobre líquidos para frenos. ¡No más accidentes por esta causa!

Una de las labores esenciales de Profeco es llevar a cabo estudios e investigaciones que protejan al consumidor, tanto en sus compras como en su salud y su seguridad, contra los riesgos provocados por prácticas en el abastecimiento de productos y servicios considerados como peligrosos o nocivos. Por esta razón, a través de su Laboratorio de Pruebas, desde hace años ha realizado estudios de calidad de líquidos para frenos.

El líquido para frenos se considera un elemento crítico en el sistema de frenado de vehículos automotrices, pues si éste llega a fallar, se pone en grave riesgo la integridad física o la vida tanto de los ocupantes del vehículo como de los transeúntes; muchos accidentes han sido causados por un líquido para frenos de calidad deficiente, que en determinado momento no ha soportado las condiciones de operación de los vehículos automotores.

En dos estudios publicados en 1998 y en el 2000, Profeco encontró, informó y actuó sobre líquidos para frenos de mala calidad que ponían en riesgo la seguridad del consumidor, llegando incluso a prohibir la comercialización de algunas marcas. Hoy nos complace informarle que ninguna de las marcas analizadas en el Distrito Federal pone en riesgo al automovilista.

Éstas fueron las pruebas

El estudio de calidad de líquido para frenos contempló los siguientes aspectos:

- Contenido neto se verificó que el contenido correspondiera con lo declarado en la etiqueta del producto, cumpliendo así con la *NOM-002-SCFI-1993. Contenido neto, tolerancias y métodos de verificación.*
- Información al consumidor se revisó que el producto se ciñera a lo estipulado por la *NOM-113-SCFI-1995. Líquido para frenos hidráulicos empleado en vehículos automotores*, y por la *NOM-050-SCFI-1994. Información al consumidor.* Se constató que la etiqueta del producto indicara de manera clara y permanente, en idioma español, los siguientes datos: nombre y tipo de producto; nombre o razón social así como domicilio

del fabricante, importador y/o envasador; contenido neto; número de serie que identifique el lote; designación de acuerdo con su aplicación (para usarse en frenos hidráulicos de disco, tambor y mixto); identificación LF-3, LF-4, LF-5 base silicón, o LF-5.1 base no silicón, según el líquido del que se trate; designación del país de origen; y las leyendas de advertencia que deben mostrarse textualmente:

- "Al cambiarlo siga las recomendaciones del fabricante del vehículo."
- "Contaminación con polvo, agua, productos del petróleo u otros materiales puede ocasionar fallas en el sistema de frenos o reparaciones costosas."
- "Almacene el líquido para frenos hidráulicos en su envase original; mantenga el recipiente limpio y bien cerrado para prevenir absorción de humedad."
- "Precaución: destruya el envase vacío, no lo rellene con líquido u otros productos."
- "Este producto es peligroso si se ingiere; no se deje al alcance de los niños."
- "Evite derramar líquido encima de las balatas o de la pintura del vehículo."
- Comportamiento del líquido a altas temperaturas se realizaron pruebas para comprobar que los líquidos resisten altas temperaturas sin llegar a hervir, que conservan sus propiedades (como composición y viscosidad) en el periodo de uso y que no se evaporan durante el funcionamiento.
- Comportamiento del líquido a bajas temperaturas se aplicaron pruebas para evaluar que los productos soportan temperaturas hasta de -40° C; se verificó también que presentan la fluidez apropiada sin llegar a congelarse a temperaturas muy bajas.
- Capacidad para evitar ataque en el sistema de frenos se revisó que la composición de los líquidos no provoca corrosión o deterioro en los diversos materiales que integran el sistema de frenos, como pueden ser partes metálicas, mangueras de hule y sellos de goma, lo que previene fallas que pueden ser motivo de reparaciones costosas e incluso fugas

Características de un buen líquido para frenos

El líquido para frenos es el elemento transmisor de la presión en el sistema hidráulico de frenado; en condiciones normales de operación el líquido debe soportar una alta temperatura que no permita su evaporación y que impida la entrada de aire a las líneas; además, debe ser estable (conservar sus características) durante el tiempo de uso del producto; debe resistir bajas temperaturas y mantener la fluidez, lo que permitirá su correcto funcionamiento. La norma correspondiente exige que soporte temperaturas hasta de -40° C.

Además, el líquido para frenos:

- Deberá incluir en su formulación compuestos que eviten el daño a diversos metales (acero, aluminio, cobre y zinc), así como a sellos de hule, mangueras y gomas, esto con la finalidad de mantener un buen sello hidráulico.
- Debe ser capaz de aceptar un porcentaje de humedad procedente de la atmósfera, sin que esto afecte su funcionamiento.
- Debe cumplir las especificaciones marcadas por la norma. En el mercado es común encontrar líquidos para frenos tipo LF-3 y LF-4; el tipo LF-3 soporta como mínimo 205° C sin hervir, mientras que el LF-4 soporta 230° C como mínimo; este último está formulado para soportar condiciones más extremas.

La elección del tipo de líquido para frenos a emplear en su automóvil deberá realizarla siguiendo las recomendaciones del fabricante del vehículo.

de líquido que pudieran ser la causa de accidentes fatales.

Si desea obtener más información con respecto a este estudio, o a los estudios realizados en 1998 y 2000, respectivamente, llame al Laboratorio Profeco de Pruebas de Calidad a los teléfonos 5549-0495 y 5544-2122 si vive usted en la zona metropolitana de la Ciudad de México, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro lugar de la República Mexicana.

Al realizar un análisis comparativo de los resultados obtenidos por las marcas monitoreadas en el D.F., de los tres estudios de calidad de líquido para frenos efectuados en el periodo 1998-2002, se observa que las marcas con desviaciones en calidad (en cuanto a composición que garantice buen funcionamiento) las han disminuido gradualmente hasta desaparecer en este año, lo cual refleja la mejora continua de la calidad de estos productos.

Cabe hacer notar que en este último estudio aún existen marcas que no cubren todos los requisitos que indica la normatividad en cuanto a información al consumidor (etiquetado), situación sobre la que se realizarán los seguimientos pertinentes.

Comparativo de calidad de líquidos para frenos comercializados en el Distrito Federal

	1998	2000	2002
Número de marcas incluidas	29 (100%)	19 (100%)	25 (100%)
Número de marcas de excelente calidad y con información al consumidor completa	7 (24%)	10 (53%)	14 (56%)
Número de marcas con desviaciones en la calidad que ponen en riesgo la seguridad del consumidor	12 (41%)	4 (21%)	0 (0 %)

Líquido para frenos tipo LF-3

Marca (procedencia)	Información al consumidor	Pruebas de seguridad y eficacia
ACDelco (México)	Completa de acuerdo con la norma	Cumple
Akron (México)	Completa de acuerdo con la norma	Cumple
Bardahl (México)	Completa de acuerdo con la norma	Cumple
Elf (México)	Completa de acuerdo con la norma	Cumple
Fhasa Wagner (México)	Completa de acuerdo con la norma	Cumple
Gonher (México)	Completa de acuerdo con la norma	Cumple
Kwx (México)	Completa de acuerdo con la norma	Cumple
Mopar (México)	Completa de acuerdo con la norma	Cumple
Kwx (México) (envase de plástico, producto comercializado en agencia)	Completa de acuerdo con la norma	Cumple
Motorcraft (México)	Completa de acuerdo con la norma	Cumple
Napa (México)	Completa de acuerdo con la norma	Cumple
Quaker State (México)	Completa de acuerdo con la norma	Cumple
Roshfrans (México)	Completa de acuerdo con la norma	Cumple
Bendix (distribuido por Bendix Mexicana) (México)	El etiquetado no indica el tipo de líquido para frenos al que pertenece, requisito que exige la norma.	Cumple
Bendix (distribuido por Allied Signal Automotive de México, S.A. de C.V.) (México)	El etiquetado no indica el tipo de líquido para frenos al que pertenece, requisito que exige la norma.	Cumple
Bosh (México)	Las leyendas de advertencia no se reproducen textualmente, como lo señala la norma, y el etiquetado no indica el tipo de líquido para frenos al que pertenece.	Cumple
Castrol (Inglaterra)	Las leyendas de advertencia no se reproducen textualmente, como lo señala la norma, y el etiquetado no indica el tipo de líquido para frenos al que pertenece.	Cumple
Mobil (México)	No indica el tipo de líquido para frenos al que pertenece ni el número de lote, requisitos que exige la norma.	Cumple
Mopar (México) (envase metálico, de venta en refaccionarias)	No indica el tipo de líquido para frenos al que pertenece ni el número de lote, requisitos que exige la norma.	Cumple

Marca (procedencia)	Información al consumidor	Pruebas de seguridad y eficacia
STP (México)	No indica el número de lote, como lo exige la norma.	Cumple
Texaco (E.U.)	No se reproducen textualmente todas las leyendas de advertencia, y no indica el tipo de líquido para frenos al que pertenece, requisitos que exige la norma.	Cumple
TF (distribuido por ITW Poly Mex, S.A. de C.V.) (México)	No se reproducen textualmente todas las leyendas de advertencia, y no indica el número de lote, requisitos que exige la norma.	Cumple
TF (distribuido por Química TF Mex, S.A. de C.V.) (México)	No se reproducen textualmente todas las leyendas de advertencia, requisito que exige la norma.	Cumple

Líquido para frenos tipo LF-4

Bendix (distribuido por Honeywell Automotive de México, S.A. de C.V.) (México)	Completa de acuerdo con la norma	Cumple
Premium SuperQHP (E.U.)	Completa de acuerdo con la norma	Cumple
Volkswagen (Alemania)	La información del etiquetado aparece en idioma inglés y la norma establece que ésta debe estar redactada en idioma español.	Cumple

Recomendaciones de compra y uso

- Cuando tenga necesidad de cambiar el líquido para frenos se sugiere seguir las instrucciones y/o recomendaciones del fabricante del vehículo, y utilizar el tipo de líquido (LF-3, LF-4 o LF-5) recomendado en el manual de su automóvil.
- Evite que el líquido para frenos se contamine; el polvo, el agua y los productos derivados del petróleo pueden ocasionar fallas en el sistema de frenado, cuya reparación es costosa.
- Este producto es tóxico: jamás lo deje al alcance de los niños.
- Para evitar daños a la salud, al ambiente y a su automóvil, deseche el envase una vez que se haya terminado el líquido; nunca lo rellene con el mismo producto ni con cualquier otro.
- Cuide que no se derrame el líquido sobre la pintura del vehículo, ya que puede dañarla, mancharla o decolorarla.
- Nunca diluya o combine el líquido para frenos con agua: ello provoca la corrosión de las partes metálicas del automóvil.
- La consistencia característica del líquido para frenos es viscosa, y no debe presentar arenillas ni sedimentos. Si observa alguna deficiencia, lo más recomendable es no utilizarlo.
- No adquiera productos en comercios informales, ya que corre el riesgo de obtener alguno que ponga en peligro su integridad física o dañe su automóvil por no estar elaborado con los compuestos característicos que garantizan su correcto funcionamiento y durabilidad.
- Verifique periódicamente el sistema de frenado de su automóvil, el nivel del líquido y las condiciones del sistema de frenos, así como la ausencia de fugas en el depósito o el deterioro de los sellos y las mangueras.
- Cerciórese de que el recipiente que contiene el líquido esté provisto de una tapa removible, de preferencia con sello inviolable a prueba de adulteración, es decir, que se destruya cuando el recipiente se abra por primera vez. Si observa alguna alteración en el sellado, no adquiera el producto.

¡Aguas

Por Yureli Cacho C.

¿Ha llenado el tanque de gasolina de su auto y sin habérselo prestado a sus hijos, amigos, al vecino o al compadre, los litros no le rinden como antes? ¿Ha pagado más dinero del acostumbrado sin que exista un aviso oficial de "alza al combustible"? No deje que en algunas gasolineras le sigan viendo la cara, al menos, no en las que le presentamos en esta lista negra.

Las irregularidades más frecuentes que se pueden cometer en los expendios de gasolina son las siguientes:

- Las bombas despachadoras (con las cuales se determina la cantidad de litros que los consumidores debemos pagar) pueden manipularse manual, mecánica o electrónicamente; la consecuencia de que no funcionen de manera correcta es que a usted le cobren más combustible del que le despachan.

Que le despachen lo justo con las **gasolineras!**

Lo que hace **Profeco**

Aunque la Norma Oficial Mexicana (NOM-005-SCFI-1994, Instrumentos de mediciŠn-Sistemas para mediciŠn y despacho de gasolina y otros combustibles l™quidos)establece una tolerancia de +/Ð100 ml por cada 20 litros despachados, el criterio que aplica **Profeco** es que las bombas que operen en las gasolineras despachen la cantidad exacta, es decir, que est"n calibradas y ajustadas a cero tolerancia. Esto significa que si al consumidor se le cobran 20 litros de gasolina, deben despach/rsele exactamente esos 20 litros, porque a "l no se le permiten tolerancias en el pago.

Por lo dem/s, **Profeco** realiza acciones de verificaciŠn integrales que abarcan los diferentes nichos comerciales que giran alrededor de una estaciŠn de gasolina. Durante el 2001 se verificaron 5,508 estaciones de servicio y 89,889 mangueras o pistolas de despacho, de las cuales se inmovilizaron 3,440 por dar a los consumidores menor cantidad de combustible al rebasar la tolerancia de 0.5 por ciento que establece la NOM-005.

De forma voluntaria, el responsable de una gasolinera puede solicitar a **Profeco** que calibre los sistemas de despacho y esta instituciŠn los calibra a cero. De esta forma, el aŒopasado calibrŠ 87,915 mangueras; **Profeco** tambi"n realiza acciones de verificaciŠn en el comportamiento comercial y en venta de aceites, lubricantes, aditivos, etc"tera.

Las verificaciones inicial, periŠdica y extraordinaria son obligatorias; las bombas despachadoras de gasolina deben calibrarse por lo menos una vez al aŒoy la NOM da un plazo de cuatro meses (de enero a abril) para realizar esta acciŠn; despu"s de ese lapso **Profeco** tiene la facultad de inmovilizar las bombas despachadoras que violaron esta disposiciŠn.

Sin embargo, debido a lo susceptibles de manipulaciŠn que son las bombas, la ley no le impide a **Profeco** efectuar acciones de verificaciŠn diarias, si es necesario, y en el horario que sea. Mientras **Profeco** tenga indicios de manipulaciŠn o est" dentro de su programaciŠn correspondiente verificar un expendio una y otra vez, seguir/ haciendo su labor porque su objetivo primordial es que los consumidores reciban lo que les corresponde.

Las estaciones de servicio son de diversos tamaŒos.Algunas cuentan con 10 mangueras despachadoras, y otras con 50, por esa razŠn es posible que la mayor™a est"n funcionando bien, pero es importante que cuando usted perciba alguna irregularidad, presente su queja de inmediato.

El proveedor que de manera recurrente cometa este tipo de faltas se estar/ haciendo acreedor a sanciones m/s severas por incurrir en una situaciŠn que ya puede considerarse de car/cter legal.

Actualmente **Profeco**, a trav"s del programa Profeco-Pemex, verifica el correcto despacho de combustible en diferentes estaciones de servicio del pa™s.

Si usted tiene alguna queja al respecto llame al 5568-8722 o dir™jase a pemex.profeco@profeco.gob.mx desde el /rea metropolitana del Distrito Federal, o al 01-800-903-1300 lada sin costo desde cualquier otro lugar de la Repœblica Mexicana; tambi"n puede consultar la p/gina www.profeco.gob.mx, en el icono de la secciŠn Servicios.

• En la revisión del aceite algunos proveedores pueden incurrir en hábitos engañosos al introducir incorrectamente la bayoneta que mide el nivel, diciéndole a usted que al motor le faltan uno o dos litros, por lo que tendrá que desembolsar más dinero por el supuesto aceite que su auto no tiene.

• El clásico "no tengo cambio, güerita, reina, jefe, mi buen", etcétera, "orilla" al despachador a cobrar cifras redondas, con lo que se gana una propina que tal vez no merezca, restándole centavos al presupuesto del consumidor.

• Notas que no cumplen con los requisitos fiscales correspondientes y que generan al consumidor un malestar porque debe bajarse del auto, dirigirse

Lista negra de las estaciones de servicio más sancionadas durante el 2001

Estado	Municipio	Ubicación	Número de bombas inmovilizadas
Aguascalientes	Asientos	Carretera Ribier-San Marcos km 28+122.75	17
	Jesús María	Carretera Fed. Aguascalientes Calvillo km 17	13
Baja California	Ensenada	Libramiento Sur 1113	15
	Mexicali	Calz. Heroico Colegio Militar 1900	13
	Mexicali	Av. Nayarit 1100	12
Chihuahua	Chihuahua	Av. Del Ejido y Mina 806	12
Coahuila	Saltillo	Av. Emilio Carranza y Lerdo de Tejada	20
	Acuña	Fco. I. Madero 195 Sur	12
	Piedras Negras	Carretera 57-510	12
Colima	Tecomán	Carretera Tecomán-Cerro D Ortega km 6	20
Distrito Federal	Benito Juárez	Petén 228	20
Guanajuato	Irapuato	Blvd. Díaz Ordaz 976	32
	Celaya	Km 264 Carretera Panamericana	28
	Silao	Carretera Silao-León km 114	19
	San Diego de la Unión	Carretera Querétaro-San Luis Potosí km 119	18
	San José de Iturbide	Carretera a Dr. Mora km 5	13
Guerrero	Acapulco de Juárez	Km 380 Carretera México-Acapulco	13
Hidalgo	Huejutla de Reyes	Km 215 Carretera México-Tampico	28
	Ixmiquilpan	Carretera Ixmiquilpan-Cardonal 52	14
Jalisco	Tonalá	Av. Río Nilo 7435	36
	El Sauz	Av. Patria 2757	32
	Guadalajara	Av. Circunvalación Belisario 1032	18
	Guadalajara	Av. República 380	17
	Guadalajara	Calz. Independencia Norte 2920	16
	Poncitlán	Carretera Fed. 110 Guadalajara-La Barca km 43	16
	Guadalajara	Av. Niños Héroes 2386	15
	Zapotlán del Rey	Cristóbal Colón 726	14

a la oficina y hablar con el encargado para que le entreguen el comprobante respectivo.

- Los minisupers, misceláneas o cualquier otro negocio colateral que forma parte de estas estaciones de servicio, constituyen no pocas veces un riesgo para el consumidor porque con frecuencia los productos que allí se venden no cumplen con lo que estipulan las Normas Oficiales Mexicanas.

¿Qué hacer ante tal situación?

Para protegerse de estas irregularidades tenga en cuenta lo siguiente:

- Busque una bomba que cuente con el holograma de Profeco, porque aunque este engomado no sea una garantía permanente del servicio (como ya se dijo, las bombas pueden manipularse de varias maneras), sí garantiza que en un inicio ese instrumento de medición se calibró a cero. Si una bomba no tiene el engomado de Profeco significa que no ha sido verificada y por lo tanto usted puede llevarse una desagradable sorpresa porque no existe ninguna garantía de que la máquina esté operando correctamente. El holograma de Profeco indica al menos que el proveedor está tratando de cumplir.
- Cuando le despachen asegúrese de que la bomba despachadora se encuentre en cero.
- De acuerdo con su experiencia observe el rendimiento normal que le da a su motor cierta cantidad de gasolina.
- Exija comprobante de pago; como consumidor, ésta es la única prueba con que usted cuenta para ampararse si se presenta alguna irregularidad.
- Ante cualquier tipo de sospecha con respecto al servicio de una gasolinera, no dude en presentar su queja ante Profeco: puede ser que usted se equivoque porque no es experto en verificaciones de este tipo, pero Profeco sí lo es y tenemos la obligación de servirle. Por lo tanto ¡no se quede con dudas!

(Continuación)

Estado	Municipio	Ubicación	Número de bombas inmovilizadas
Jalisco	Colotlán	Carretera Zacatecas-Tlaltenango km 99	13
	Tamazula de Gordiano	Carretera Jijilpan-Manzanillo km 103+285	13
México	Tecamac	Blvd. Ojo de Agua mz. 76 lote 1	20
	Chalco	Km 38 Carretera México-Cuautla	16
Michoacán	Tuxpan	Km 122.05 Carretera Toluca-Morelia	20
	Morelia	Av. Acueducto 1408	16
	Tarimbaro	Carretera Morelia-Salamanca km 22.8	16
	Tarimbaro	Carretera Morelia-Zinapécuaro km 1	16
Nuevo León	Monterrey	Av. Revolución 702 Sur	24
	Monterrey	Av. Venustiano Carranza 699 Sur	24
	Guadalupe	Carretera Miguel Alemán km 8	20
	Apodaca	Carretera Mezquital-Santa Rosa 100	16
	Lucio Blanco	Blvd. Díaz Ordaz 600	14
Puebla	San Andrés Cholula	Km 4.8 Ruta de Quetzalcóatl	44
	Puebla	Calz. Ignacio Zaragoza 471	20
Sonora	Bacum	Base s/n entronque Carretera Bacum	16
Tabasco	Centro	Aries esq. Ruiz Cortines	20
Tamaulipas	Nuevo Laredo	Dr. Mier 6530	20
	Nuevo Laredo	Carretera Libramiento Vial Laredo-Saltillo y Av. López Mateos km 0	18
	Nuevo Laredo	Campeche 2222	16
	Nuevo Laredo	15 de Septiembre 2615	16
	Nuevo Laredo	Carretera México-Nuevo Laredo km 7	14
	Victoria	Carretera Victoria-Matamoros km 1	14
	Victoria	Carretera Victoria-Soto La Marina km 1	14
	Matamoros	Av. Solidaridad 1	13
Veracruz	Perote	Km 282 Carretera Federal México-Veracruz	15
Zacatecas	Calera	5 de Mayo 401 Norte	26

Es mejor que tenga la certeza de que el servicio que le dieron es correcto a quedarse con la inquietud de que probablemente la bomba funcionaba mal.

Sólo por ponerle un ejemplo, y al margen de que el precio de la gasolina ha ido incrementándose de manera paulatina, si con anterioridad el tanque de su auto se llenaba con $ 200.00 y ahora le cobran $ 250.00, pero además le rinde menos el combustible, ¿no va a decir nada? Si ante esta situación usted guarda silencio dificultará que la acción de Profeco inmovilice a proveedores que deliberadamente y de forma fraudulenta manipulan las bombas o instrumentos de medición. Así las cosas, por favor, ¡denuncie estas irregularidades!

Si bien es cierto que al fin y al cabo (por el transcurso del tiempo, el desgaste, las reparaciones, etcétera) las bombas pueden descomponerse de manera natural y funcionar irregularmente, según los registros de Profeco,

la mayoría de las bombas inmovilizadas lo son debido a la manipulación de algún proveedor que actúa de mala fe en perjuicio de los consumidores.

Fotografía Boris de Swan
Fuente Entrevista con el licenciado Francisco Rosete Ramírez Hernández Meneses, director general de Verificación y Vigilancia, Profeco • Matemático Agustín Gutiérrez Rentería, coordinador de los Programas Nacionales de Gas LP Profeco-Pemex

Más que limones y sandías

Sexo en su *Maxim* expresión

Por Francisco Brito

Para que un producto se venda en el mercado, no es raro que a la mujer se le presente como anzuelo para atraer la atención de los posibles consumidores. Sin embargo, en ocasiones los publicistas se olvidan del ingenio y otorgan a la mujer el papel de simple objeto del deseo y, de paso, aunque sin intención, ridiculizan a la figura masculina.

Un hombre llega al departamento de frutas y verduras de una tienda de autoservicio. Se dirige al estante de los limones y toca dos de ellos, dando a entender que comprueba su firmeza; luego pasa al siguiente anaquel, que contiene mandarinas, y cuando palpa dos de éstas, en su rostro se refleja cierta satisfacción.

El recorrido del hombre continúa hasta llegar a las naranjas, pero al tocarlas disimula su gesto ante el paso de una mujer. Una vez que ella se aleja, se acerca al siguiente estante y tienta dos melones... En ese momento, la cámara hace un acercamiento a su rostro y el televidente puede observar una mueca de satisfacción y deseo sexual, motivado tal vez por el recuerdo de algún encuentro amoroso o por la expectativa de uno próximo. Se escucha la voz del locutor que comenta: "No pienses sólo en mujeres. Nueva revista *Maxim*: salud, música, moda, diversión y, por supuesto, mujeres".

Posteriormente, el hombre aparece en el área de cajas acariciando, fascinado, dos sandías, mientras lee un ejemplar de la revista *Maxim*, en cuya portada

aparece una mujer de formas exuberantes en bikini, imagen que, obvio es decirlo, se asemeja a las frutas que con tanto esmero seleccionó el protagonista del comercial, quien ignora por completo la mirada azorada de la cajera.

De esta forma, los publicistas de la revista *Maxim*, abusando de la picardía mexicana, pretenden convencernos de la calidad de su producto: mientras más grandes sean los atributos físicos de una mujer (como el tamaño de los melones o las sandías) mayor será la satisfacción y el encanto que un hombre podrá encontrar en ella y... en la revista publicitada. ¿Será?

¿De verdad importa tanto el físico?

En otras ocasiones hemos hablado del tratamiento que la publicidad da a las mujeres. Por lo general, y a veces sin venir a cuento, la figura femenina aparece como acompañante, adorno u objeto sexual, con la única finalidad de satisfacer visualmente al público para el cual está dirigido el anuncio.

Sin embargo, parece que algunos publicistas, ajenos por completo a los tiempos que corren, en los que la mujer va adquiriendo cada vez con mayor fuerza un papel preponderante en la sociedad, siguen explotando esta minita de oro, porque la imagen sexual de la mujer vende, eso es seguro, y a falta de creatividad, siempre es fácil presentar los atributos físicos femeninos en un primer plano para vender... ¡lo que sea!

En este comercial de *Maxim* los publicistas decidieron presentar una imagen falsa de la figura femenina: la mujer aparece como un objeto cuyas formas son semejantes a las que se pueden hallar en el departamento de frutas y verduras de un supermercado, lo que a un nivel subjetivo vendría a significar que la mujer y sus formas son algo sustituible, perecedero.

Además, la imagen masculina que se presenta resulta patética, porque ese hombre, ávido de satisfacción sexual, dista mucho de ser un hombre exitoso con las mujeres, como de alguna forma lo demuestra la mirada desconcertada o despectiva con la que lo observan las dos mujeres que aparecen en el comercial. Según se presenta, se trata de un hombre cuya única forma de satisfacción sexual es el deleite que le proporcionan frutas alusivas que le recuerdan las formas femeninas y, claro está, la nueva revista *Maxim* que *debe* conseguir de inmediato.

De lo anterior puede decirse, de acuerdo con el juego de "significados" propuestos por estos publicistas, que es más real una mujer imaginada a través de una fruta, o la que puede verse fotografiada en las páginas de una revista, que la mujer de carne y hueso que tiene la opción de decir sí o no, y lo que es más, que puede rechazar las pretensiones amorosas o meramente sexuales del hombre que tiene enfrente. O sea que dentro de este juego de significados vale más no exponerse a la negativa de una mujer real a cambio de la aceptación de una mujer imaginada o de una mujer "de papel", absolutamente ficticia e inofensiva por consiguiente.

En este mensaje comercial, a través del protagonista los "creativos" reflejan la intención de reafirmar a la mujer como objeto de consumo por su figura. Y pareciera que tratan de convencernos de que el hombre sólo es capaz de recordar a una mujer por la apariencia, tamaño y firmeza de su cuerpo.

Es en este sentido que el anuncio de la revista *Maxim* contraviene el principio de dignidad incluido en el Código de Ética Publicitaria del Consejo de Autorregulación y Ética Publicitaria, A. C., que lo define como: "La abstención de presentar o aludir a situaciones discriminatorias o denigratorias por razones de raza, edad, sexo, religión, filiación política, nacionalidad o condición social". Además nos muestra la imagen de una figura masculina frívola, superficial y colmada de machismo, que se

intimida ante la presencia de una mujer real y prefiere buscar consuelo en sus recientes compras: frutas grandes, turgentes y dulces.

En esta ocasión, los responsables del anuncio rebasaron los límites, pues no aparece una modelo despampanante en el comercial, sino sólo un hombre solitario e introvertido, que sueña con mujeres inaccesibles y que está sumergido casi en la idiotez motivada por el deseo sexual.

Fotografía Boris de Swan
Fuente Dirección de Mercadotecnia Social, Profeco

¿Necesidad o vanidad?

Cirugía estética facial

Por Graciela Muñoz

¿Es la cirugía estética una verdadera opción para las personas que desean tener una mejor apariencia, fortalecer su autoestima, conservar a la pareja o incluso conseguir un mejor trabajo?

La cirugía estética facial parece ser una opción en estos tiempos en que belleza y juventud son dos de los valores que las sociedades aprecian más, de manera que si uno no encaja con esta exigencia, las cosas pudieran no funcionarnos del todo bien, tanto a nivel personal como profesional.

Aprovechando esta situación, en todo el país comenzaron a surgir un sinnúmero de clínicas que ofrecen a los consumidores incautos desde cirugías estéticas hasta rellenos para arrugas que prometen resultados casi milagrosos en corto tiempo y a bajos precios, pero que en realidad pueden atentar contra la salud e incluso contra la vida.

Si usted tiene posibilidades económicas suficientes y está pensando seriamente en recurrir a una cirugía estética facial u otro tipo de tratamiento para quitarse esas molestas arruguitas, hacerse una nariz más afilada o tener la barba partida, como una estrella de cine, le conviene conocer la opinión de cirujanos plásticos expertos, misma que a continuación le presentamos.

Las intervenciones más solicitadas

La cirugía estética facial se refiere a todos aquellos procedimientos quirúrgi-

cos que se llevan a cabo para tratar de mejorar, modificar o cambiar el rostro y darle un aspecto más agradable y saludable. Las áreas susceptibles de operarse son nariz, frente, ojos, boca, mentón, mejillas, cuello, orejas e incluso el área del cuero cabelludo para aumentar la cantidad de cabello.

En la práctica, tanto hombres como mujeres solicitan estas intervenciones, aunque todavía predominan las mujeres. Respecto a las edades en que las personas sienten esa inquietud por darse una "restiradita", los especialistas señalan que depende fundamentalmente del tipo de cirugía:

- Nariz es la intervención quirúrgica más solicitada, pues se someten a ella desde personas jóvenes, de 15 años, hasta adultas, para hacerse una nariz más afilada y respingada.
- Estiramiento facial es la segunda cirugía estética más requerida, ya que el paso del tiempo y el efecto de la gravedad hacen que la piel se torne flácida, con el consecuente aspecto de "cara cansada". Para modificar este rostro se utiliza la ritidectomía, que consiste en despegar, estirar y recortar la piel sobrante; esta cirugía suele practicarse junto con la blefaroplastia (retirar el exceso de piel y grasa de los párpados).

Es posible efectuar solo la blefaroplastia en personas jóvenes de unos 25 años. Las personas de 40 años en adelante pueden someterse a ambos procedimientos, que suelen incluir el cuello y la frente.

- Mentón esta intervención es cada vez más popular, pues a través de un implante se le da proyección a la barba o se le da apariencia de barba partida, mejorando la parte alta del cuello.
- Orejas en el 80 por ciento de los casos se realiza en niños, con la finalidad de reducir el tamaño de las orejas y unirlas al cráneo.
- Tratamientos combinados con frecuencia los consumidores solicitan en una misma cirugía que se les modifiquen varias zonas para darle armonía al rostro; por ejemplo, que se mejore la punta de la nariz, que al mentón se le dé forma de barba partida, o que de las mejillas se sustraigan unas pequeñas bolsas de grasa para afilar la cara.

Historia de la cirugía plástica

Por sorprendente que parezca, la historia registra intervenciones realizadas desde el siglo VII a. C., mismas que hoy siguen efectuando los cirujanos plásticos, como la reconstrucción de nariz, orejas y labios, que ya se practicaba en la India. Más tarde, esos conocimientos fueron transmitidos a Persia, Arabia, Grecia e Italia.

En el siglo I, Paracelso, en su libro *De Medicina*, describe el trasplante de tejidos; y el médico griego Galeno, quien vivió entre los siglos I y II, describió cómo corregir los defectos de la cara.

Durante la Edad Media no hubo adelantos en cirugía, pero la cultura árabe mantuvo un elevado nivel en lo que respecta a esta práctica.

La cirugía estética nace como tal en 1896, con el cirujano alemán Jacob Joseph, quien realizó la primera corrección de orejas separadas en un niño. A los cirujanos Joseph, Morestín, Passot y Duformentel se les considera los padres de la actual cirugía estética.

Antes de la cirugía

Según los especialistas, en teoría absolutamente todas las personas pueden realizarse una cirugía estética, pero deben cumplir con tres condiciones: estar sanas, que los tejidos de la piel sean aptos para realizar la cirugía y estar mentalmente preparadas.

Para verificar el estado de salud antes de la cirugía, el paciente debe someterse a estudios de laboratorio para descartar cualquier problema de coagulación, anemia, glucosa o padecimientos renales; de igual forma, el paciente debe realizarse un electrocardiograma y una valoración preanestésica, entre otros estudios que determinará el cirujano. En caso de que algún resultado no fuera óptimo para llevar a cabo la cirugía, la persona deberá seguir puntualmente los tratamientos necesarios para corregir o controlar el problema de salud detectado y posteriormente programar la cirugía estética.

Los procesos de cicatrización e inflamación son diferentes en cada ser humano; por ejemplo, para la piel delgada, seca y elástica (generalmente la tienen así las personas blancas), el proceso inflamatorio es de corta duración y la cicatrización es casi perfecta. Por lo contrario, la piel gruesa, poco elástica y grasosa produce una inflamación severa con mala cicatrización, y en determinadas ocasiones deben corregirse las cicatrices.

Desde el punto de vista psicológico, cuando el objetivo final de una cirugía estética facial es obtener una mejor imagen, la persona debe estar preparada para el cambio, porque al observar las modificaciones podría no aceptarse mentalmente.

Los beneficios de la tecnología

Actualmente, la aplicación de nuevas tecnologías y técnicas se traduce en beneficios para el interesado en la cirugías estéticas faciales: las incisiones para despegar la piel son más pequeñas, la inflamación es menor, las cicatrices cada vez se notan menos y se puede dar una apariencia natural al rostro, como si la per-

Rejuvenecimiento facial sin bisturí

Existen técnicas alternas o complementarias a la cirugía estética, como las siguientes:

Exfoliación facial consiste en quitar con láser o con algún otro medio las capas más externas de la piel para promover su regeneración y atenuar o desaparecer las arrugas. La recomendación es aplicar la exfoliación en personas que no tienen tejidos flácidos, sólo arrugas.

Toxina botulínica es una sustancia que ayuda a desaparecer temporalmente las líneas de expresión; se aplica en determinadas áreas de la cara para impedir que ciertos músculos se contraigan; el efecto dura de 3 a 6 meses. Las áreas donde se puede aplicar la toxina son frente, entrecejo, líneas de la boca y en las "patas de gallo".

Peeling es un procedimiento superficial que consiste en aplicar ácido tricloracético o glicólico sobre el rostro. La persona debe someterse a varios tratamientos, uno cada mes, para desaparecer las arrugas.

Los procedimientos antes descritos deben ser efectuados sólo por cirujanos plásticos o dermatólogos certificados, nunca por personal de clínicas y estéticas de belleza.

Cabe mencionar que en estos últimos sitios también se aplican rellenos para arrugas mediante el uso de colágena, pero en realidad no utilizan tal sustancia, por lo que el procedimiento puede ocasionar graves lesiones al rostro.

Fuente Entrevista con la doctora Silvia Espinosa Maceda, cirujana plástica del Hospital General de México, Secretaría de Salud

Fotografía Brenda Raquel

sona hubiera tenido siempre la misma imagen. Además el periodo de recuperación para integrarse a las actividades cotidianas es más corto (un promedio de 15 días), el tiempo empleado para operar se ha reducido considerablemente (aproximadamente 90 minutos), el sangrado durante la cirugía es mínimo, la anestesia es ligera (la persona despierta rápidamente) y la mayoría de las cirugías son de tipo ambulatorio, es decir, se opera por la mañana y se abandona el hospital por la tarde.

Una de las tecnologías más empleadas es la cirugía endoscópica, que permite hacer pequeñas incisiones y desprender la piel con los mismos resultados que se obtienen al hacer incisiones mayores. Esta técnica se usa para desaparecer las arrugas de la frente, cortando o resecando los músculos del área. En el caso del cuello se despegan y se juntan los músculos para dar un aspecto más juvenil.

Es factible repetir cierto tipo de cirugía estética facial en una misma persona dependiendo del proceso de envejecimiento; la ritidectomía o estiramiento facial, cuyos efectos duran de 10 a 20 años, puede volverse a realizar; en el caso de la nariz, la frente y las orejas, son intervenciones que sólo se realizan una vez.

Médicos y hospitales certificados

El éxito de una cirugía se centra en dos aspectos fundamentales: quién va a realizar la cirugía y dónde. El médico debe ser un cirujano plástico especializado y certificado por el Consejo Mexicano de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva, y de preferencia debe ser miembro de la Asociación Mexicana de Cirugía Plástica, Estética y Reconstructiva, ya que éstas son las únicas garantías que tiene el consumidor para no caer en manos de charlatanes. Si usted quiere saber si el cirujano de su interés está debidamente certificado llame a los teléfonos 5615-4910 y 5615-4911 si vive en la zona metropolitana de la Ciudad de México, o consulte la página en Internet: www.cirugiaplastica.org.mx

El otro aspecto a considerar son las instalaciones hospitalarias donde se realizará la cirugía. La clínica u hospital debe contar con todos los recursos para efectuar la cirugía, y resolver cualquier eventualidad que pudiera presentarse. De igual forma hay hospitales certificados que garantizan tener todo lo necesario para realizar este tipo de cirugías. La instancia encargada de otorgar este reconocimiento es la Secretaría de Salud. Tanto médicos como hospitales deben tener en lugar visible los certificados que los avalan.

Profeco no tiene competencia en lo que se refiere a quejas derivadas de cirugías estéticas mal practicadas, sino la Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed), al 01-800-711-0658 y en la Ciudad de México al 5420-7000.

Fotografía Boris de Swan

Fuentes Entrevistas con el doctor Carlos del Vecchyo Calcáneo, jefe del Servicio de Cirugía Plástica del Hospital General de México, Secretaría de Salud; y con el doctor Ángel Carranza Morales, miembro de la Asociación Mexicana de Cirugía Estética, Plástica y Reconstructiva, y director general de la clínica CICER, S. A. de C.V.

Cirugía estética facial

¿más belleza y juventud?

Por Graciela Muñoz

Si bien la cirugía plástica es una opción quirúrgica para quitarse alguno que otro defectillo mayor o esas pequeñísimas arruguitas y líneas de expresión, no todas las personas estarían dispuestas a practicarse una "estiradita" así como así.

Yo me siento bien como estoy y nunca me haría una cirugía estética; realizársela depende del criterio de cada persona, si alguna parte de su cara o de su cuerpo no les agrada creo que tienen todo el derecho de hacer lo necesario para adquirir la seguridad que les hace falta.
Marco Chavarría Torres • 31 años • Abogado

Nunca me he realizado una cirugía estética, pero me gustaría que me quitaran las bolsas que se me han formado en los ojos, ya que las personas que se las hacen quedan muy bien.
Alejandra Marín Zurita • 43 años • Secretaria

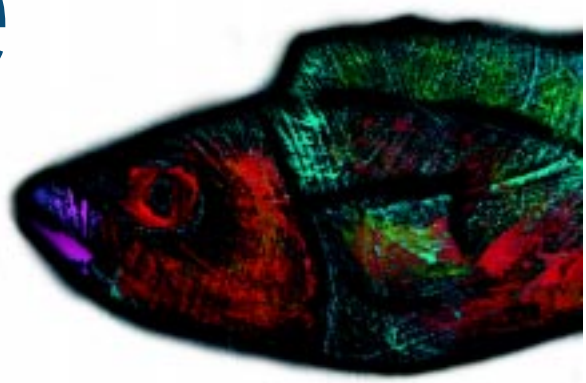
No me he sometido a una cirugía plástica, pero si tuviera dinero me gustaría hacerme una en la cara para aminorar los estragos de la edad. Qué bueno que las personas que tienen dinero se pueden hacer una; a mí me encantaría si tuviera los recursos necesarios.
Dolores Sánchez Naja • 44 años • Secretaria

Nunca me haría ningún tipo de cirugía plástica, simplemente porque no me gusta; pero las personas que lo hacen están en todo su derecho de hacer cualquier cosa con su cuerpo.
Jorge Interiano • 35 años • Administrador

Si llegara a hacerme una cirugía estética sería en las orejas porque las tengo un poco grandes. En mi opinión, las personas se practican este tipo de cirugía por gusto, y entonces hay que respetar sus decisiones: si creen y sienten que así se ven bellas, pues adelante.
Carlos Gómez • 28 años • Auxiliar administrativo

Fotografías Francisco Alatriste

El auténtico significado de la Cuaresma



Por Yureli Cacho C.

¿Qué es la Cuaresma? ¿Por qué durante este tiempo se evita comer carne roja? ¿De dónde viene la tradición del Miércoles de Ceniza? Aquí le respondemos éstas y otras preguntas relacionadas con esta temporada que, independientemente de que usted sea creyente o no, es parte importante de nuestras tradiciones.

En la Biblia, el libro sagrado de todas las religiones cristianas, el 40 es un número cabalístico: 40 fueron los años que el pueblo judío caminó por el desierto en busca de la Tierra Prometida; 40 días y 40 noches estuvo el patriarca Moisés en el Monte Sinaí sin comer ni beber cuando Dios le transmitió los diez mandamientos; 40 días marchó el profeta Elías para llegar al Monte Orbe, y también 40 fueron los días de soledad y ayuno absoluto que pasó Jesucristo en el desierto antes de empezar su vida pública.

Durante la Cuaresma, la comunidad católica conmemora este tiempo de penitencia y se prepara durante 40 días para la celebración de la resurrección de Cristo el Domingo de Pascua, que este año será el 31 de marzo.

El Miércoles de Ceniza marca el inicio de la Cuaresma, la cual debe concluir con el Domingo de Pascua o Resurrección. Este periodo no se celebra en la misma fecha todos los años, ya que, de acuerdo con el jesuita y doctor en psicología Juan Lafarga Corona, Jesucristo fue crucificado en Pesaj, una de las fiestas hebreas más relevantes que conmemora la salida del pueblo judío de Egipto y cuya celebración se establece de acuerdo con el calendario lunar, no el solar, que es el que nosotros usamos. Por lo tanto, el Viernes Santo debe ser en luna llena y coincidir con la pascua judía.

Polvo eres...

¿Cómo ignorar el Miércoles de Ceniza, si ese día vemos por las calles a miles de personas marcadas con una cruz cenicienta en la frente? Muchos acuden a la iglesia a recibirla, quizás por tradición o simplemente por portar la señal que ven en el rostro de las personas cercanas. Sin embargo, es un acto simbólico que representa para los creyentes su reconocimiento como pecadores y la disposición a "morir con Cristo y resucitar con Él", pero no de forma real, sino a través de la renuncia a los vicios, los placeres mundanos, el individualismo y la irresponsabilidad.

Si usted alguna vez ha recibido la ceniza recordará las palabras que el sacerdote pronuncia en ese momento: "Polvo eres y en polvo te convertirás";

La Cuaresma y el sacerdocio

La instauración del sacerdocio se conmemora el Jueves Santo con una misa crismal, que consiste en reunir a todos los sacerdotes de una determinada diócesis para que el obispo bendiga los santos óleos (aceites o crismas que se utilizan al bautizar, confirmar o dar la extremaunción a una persona, o al ordenar a un sacerdote).

En esta misa, los clérigos renuevan sus promesas sacerdotales y su compromiso de fidelidad al servicio que ostentan.

según el jesuita Juan Lafarga, estas palabras son una invitación a reflexionar sobre la transitoriedad de la vida y a aprovecharla siguiendo los valores y preceptos cristianos.

¿Por qué pescado sí y carne no?

La mayoría de las religiones, ya sean occidentales u orientales, utilizan el ayuno y la abstinencia como medio de purificación del espíritu. Estas costumbres religiosas se han integrado a la cultura y gastronomía populares, y en el caso de la Cuaresma, no es extraño encontrar en cualquier hogar o restaurante platillos típicos propios de esta temporada.

Durante la Cuaresma, el creyente católico prepara y purifica su alma a través del ayuno y la abstinencia el Miércoles de Ceniza y todos los viernes que dura la temporada, incluyendo el Viernes Santo. El ayuno implica no ingerir ningún alimento hasta las 12 del día, mientras que la abstinencia consiste en dejar de comer carne roja.

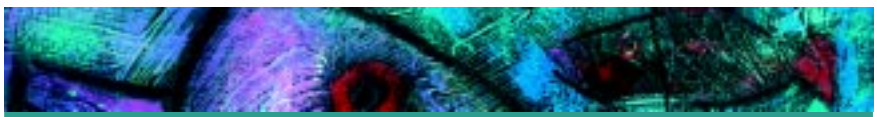
En los inicios de la cristiandad, el ayuno cuaresmal implicaba la abstinencia de ciertos platillos, sobre todo carne y alimentos de origen animal; el vino también debía evitarse.

La Iglesia medieval, al no encontrar referencias al pescado en la práctica primitiva, consideró que no era parte de los alimentos prohibidos en Cuaresma, además era más difícil de conseguir que la carne roja, cuyo consumo era más placentero, por lo que dejar de comerla era una especie de sacrificio. Desde ese entonces se convirtió en un símbolo de penitencia, pero ahora que es posible encontrar una gran variedad de alimentos y que conocemos un sinfín de formas para prepararlos, ¿hasta qué punto es un sacrificio comerse una langosta, un pato a la naranja o un plato de camarones en lugar de carne roja?

Comer o no carne y consumir pescado en su lugar es algo totalmente incidental y secundario que poco tiene que ver con el significado de la Cuaresma. De nada sirve llevar a cabo sacrificios y penitencias sólo por costumbre o porque los demás lo hacen; desde el punto de vista de la religión es importante tratar de darle un verdadero sentido a esta práctica. "Resulta mucho mejor –afirma el doctor Lafarga– hacer una obra de caridad, practicar un acto en función de la vida misma o de la de los demás, que evitar comer carne, porque hoy eso no es un sacrificio y no repercute directamente en la salud espiritual ni en el bienestar de los seres humanos."

La penitencia que efectuó Jesús fue de 40 días enteros, ¿por qué entonces privarse de ciertos alimentos únicamente los viernes, si la Cuaresma dura en total 40 días? "Se trata –continúa el doctor Lafarga– de recordar la fragilidad de la vida humana, de practicar las virtudes cristianas y prepararse para la Pascua o fiesta de resurrección de Jesús."

Así pues, se puede concluir que la abstinencia carece de un fundamento religioso sólido. Pero los creyentes, al asociar la Cuaresma con el pescado y no con el esfuerzo, la privación del placer, alguna experiencia dolorosa y, en general, un sacrificio que les permita practicar los valores cristianos, han favorecido y engordado la cartera de muchos proveedores de pescados y mariscos, quie-



El pueblo hebreo y la ceniza

La práctica de reconocer la fragilidad de la vida y la fugacidad del hombre en el mundo a través de las cenizas tiene sus orígenes en una antigua usanza judía. Los hebreos se llenaban el cuerpo de ceniza y se vestían con un saco de tela áspera cuando pecaban o se preparaban para una fiesta importante en la que debían estar purificados. Esta costumbre les recordaba "la pequeñez del hombre que procede del polvo y al polvo volverá" y, por otro lado, era una forma de mortificar sus cuerpos y hacer sacrificio en señal de que se reconocían pecadores, manifestando así su arrepentimiento y deseo de perdón.

La Cuaresma en la antigüedad

Las primeras comunidades cristianas vivían la época de Cuaresma intensamente, como un verdadero proceso de transformación integral y profunda. Antes de celebrar la Pascua, se inscribían y seleccionaban los candidatos a recibir el bautismo. Estas personas (llamadas catecúmenos) estudiaban con vehemencia la doctrina cristiana y se sometían a escrutinios para purificarse y protegerse contra las tentaciones.

La disciplina penitencial era muy rigurosa. Con el fin de purificarlos y reconciliarlos con Dios, durante 40 días se imponía a los bautizados y a quienes habían pecado, ayunos, abstinencias y limosnas, además de que los ejercicios de oración, caridad y sacrificios se acentuaban. Actualmente, y de una manera mucho más relajada, la Cuaresma sigue constituyendo un camino que, por medio de ciertas actitudes, conduce a la Pascua.

nes aprovechan la temporada para elevar sus precios por la gran demanda.

Para los creyentes es importante aclarar que el Episcopado Mexicano señala, en el *Código de Derecho Canónico*, que aunque todos los viernes de Cuaresma son días de abstinencia, puede suplirse la privación de carne u otros alimentos que resulten agradables al paladar, por una obra de piedad o caritativa, o bien, por un significativo sacrificio voluntario (con excepción del Miércoles de Ceniza y del Viernes Santo, cuando, de acuerdo con este *Código*, sí deben observarse el ayuno y la abstinencia).

Si usted es creyente, no se deje arrastrar por las trampas publicitarias y busque la manera que crea más efectiva para alcanzar el crecimiento espiritual que se busca en esta temporada.

En cuanto a la obligatoriedad de estas prácticas, la "Ley del ayuno y la abstinencia", incluida en el mismo *Código*, establece que la abstinencia de carne roja debe de practicarse a partir de los 14 años, y que los adultos mayores no están exentos de esta práctica, mientras que el ayuno es obligatorio desde los 18 años, aunque las personas mayores de 60 años pueden abstenerse de hacerlo.

Calendario de la Semana Mayor

Durante esta semana, los cristianos recuerdan la Pasión de Cristo como fuente de la liberación de los hombres del pecado y de la muerte. La Iglesia invita a los creyentes a que acepten a Cristo como el Salvador y que participen vivencialmente del drama de la Pasión. El Domingo de Ramos (este año será el 24 de marzo) inicia la Semana Santa. Este día la Iglesia recuerda la entrada triunfal de Jesús en Jerusalén para consumar su misterio pascual y anunciar el triunfo de su resurrección. Durante la misa, el sacerdote bendice con agua consagrada adornos de palma, que al año siguiente los creyentes entregan en su parroquia días antes de que empiece la Cuaresma para que con ellas se elabore la ceniza.

Lunes, Martes y Miércoles Santos son días en que la Iglesia invita a su comunidad a la reflexión profunda y a la confesión, a modo de preparación para la vigilia pascual y la fiesta de Pascua.

El Jueves Santo tiene lugar el servicio vespertino en el que se conmemora la última cena de Jesús con los apóstoles y en la cual se instauró la Eucaristía a través de la consagración del pan y el vino, que representan su cuerpo y su sangre, respectivamente.

El Viernes Santo la Iglesia dice que no celebra un funeral sino más bien la muerte victoriosa de Jesucristo. Es el único día del año en el que no hay misa ni consagración del pan y el vino porque Cristo se considera ausente. Es una jornada de contemplación sobre el sacrificio que hizo Jesús por los hombres para liberarlos del pecado.

El Sábado Santo la Iglesia está en permanente actitud de silencio para reflexionar y orar ante el sepulcro de Cristo, y esa misma noche inicia la vigilia pascual.

Una vez que concluye el tiempo de ayuno, abstinencia y tristeza por la Pasión y muerte de Jesucristo, estalla entre la comunidad cristiana el júbilo y la alegría por la resurrección. El Domingo de Resurrección marca el inicio del "Ciclo Pascual" que dura otros 40 días.

A diferencia del ciclo cuaresmal, ésta es una época de alegría y esperanza para los cristianos, pues los creyentes aseguran que con la resurrección de Cristo se abrieron las puertas de la gloria celestial para los seres humanos. Durante esta misa, y en las consecutivas celebraciones dominicales, suelen escucharse dentro de los templos los aleluyas y cantos alegres que rememoran la presencia de Cristo y su aparición ante sus discípulos, para subir al cielo después de 40 días de haber resucitado.

Ilustración Mónica Miranda Villalba
Fuentes Entrevista con el jesuita y doctor en psicología Juan Lafarga Corona • *Tradiciones Mexicanas*, de Sebastián Verti (editorial Diana, México, 1994) • *Gran Diccionario Enciclopédico Visual* (editorial Programa Educativo Visual, Colombia, 1993) • Texto de José María Gil Tamayo, director de la revista *Iglesia en el Camino* de la Archidiócesis de Mérida-Badajoz, España • www.rosario.org.mx

La Pasión del pueblo de Iztapalapa

Por Armando Aguilar

Fotografías Francisco Alatriste

En este lugar, la representación de la Semana Santa congrega tanto a creyentes católicos como a una gran diversidad de turistas nacionales e internacionales, escritores, antropólogos, historiadores, periodistas, fotógrafos y público en general.

Con 159 años de historia, la Pasión de Semana Santa en Iztapalapa representa para los iztapalapenses días de guardar, de meditación y penitencia, combinados, eso sí, con expresiones de algarabía y fiesta popular.

Iztapalapa se ubica al oriente de la Ciudad de México y es testigo de un mosaico de tradiciones culturales que perviven en cada uno de los ocho barrios que conforman esta zona de la ciudad (Santa Bárbara, La Asunción, San Ignacio, San Lucas, San José, San Pablo, San Miguel y San Pedro).

Los preparativos

Durante los primeros días del mes de enero se elige a los personajes que habrán de representar los papeles principales de la Pasión.

Los actores son rigurosamente seleccionados porque deben dar el tipo preciso; por ejemplo, los apóstoles deben ser jóvenes y tener un aspecto agradable; Judas Iscariote debe ser un hombre de baja estatura y corpulento, con facilidad de palabra y para gesticular; la mujer de Pilatos debe ser guapa y el día de la representación tiene que verse especialmente hermosa; a Barrabás lo representa un señor corpulento, forzudo y tosco. Los elegidos, además de sus dotes como actores, deben contar con una voz clara y sonora.

Los candidatos al papel más importante, el de Jesús, deben tener los atributos físicos necesarios para resistir los 5 kilómetros de recorrido cargando una cruz de 90 kilos, las caídas y los golpes (simulados) que le propinan los soldados romanos. Uno de los requisitos más importantes es que Jesús y sus padres deben ser originarios de Iztapalapa y, a fin de representar dignamente al Hijo de Dios, debe estar probada la calidad moral de quien va a dar vida al Salvador, no tener ningún vicio y gozar de una reputación intachable.

Para esta Semana Santa, el papel de Cristo estará a cargo de Pedro Reyes Limón, de 26 años de edad, estudiante de gastronomía, quien sin dudarlo demuestra regocijo por su próxima participación: "Esto es como un sueño, una ilusión, algo que se desea con toda el alma y cualquier sacrificio que tenga que hacer bien vale la pena. Como parte de mi preparación física, todas las mañanas voy a correr al Cerro de la Estrella y también asisto al gimnasio; una persona del comité organizador se encarga de vigilar mi preparación".

Durante la segunda quincena de enero comienzan los ensayos, primero en grupos (mujeres, apóstoles, Concilio...) y luego todos los actores; generalmente se realizan los fines de semana durante dos o tres horas.

Quienes desean participar, sobre todo en los papeles protagónicos, deben estar convencidos de hacerlo y tener cierta solvencia económica, porque cada uno de ellos debe correr con los gastos de su indumentaria, que puede ir desde $ 800.00 hasta $ 10,000.00.

En febrero prosiguen los ensayos y comienza la preparación de los escenarios, aparte del vestuario (por lo general, elaborado a base de lentejuela, chaquira o latón), y la peluquería que requiere cada uno de los casi 5 mil actores que intervienen.

A principios de marzo se afinan los últimos detalles, y a mediados del mes, los iztapalapenses prácticamente ya están listos para cumplir con el voto prometido.

"El teatro más grande del mundo"

A continuación le ofrecemos una sinopsis de lo que sucede durante la Semana Santa en Iztapalapa:

• Domingo de Ramos el recorrido de la representación inicia exactamente a las 8:00 a. m.

La cruz

Éste es quizá uno de los elementos más importantes de la representación de la Pasión de Cristo en Iztapalapa. Don Ángel Juárez Cabrera, carpintero de 73 años de edad, se ha encargado de la hechura y el tallado de la cruz desde hace 40 años, para preservar esta tradición y como una forma de cooperación para con el joven que representará a Jesús. Don Ángel afirma que lo hace por amor y satisfacción personal. El costo aproximado de la cruz, según calcula él, es de 2,000 pesos, y la hechura es relativamente sencilla. El 19 de marzo un sacerdote bendice la cruz y a partir de ese momento pueden llevársela para la representación.

Actores y vecinos parten de la calle Aztecas en una peregrinación hacia la parroquia local, San Lucas, donde se oficia la misa y se bendicen las palmas, provenientes de Puebla y Oaxaca, que llegan en una procesión al compás indígena del tamborín y el flautín. Posteriormente, cerca del mediodía, el séquito se traslada al Santuario del Señor de La Cuevita; es ahí donde se representa el pasaje bíblico en que Jesús entra a la ciudad de Jerusalén.

• Jueves Santo a las 14:00 horas aproximadamente, la procesión sale del Santuario de La Cuevita y revive la visita a las siete casas (en este caso la visita se efectúa a los ocho barrios).

Tanto el cura que oficia las misas, bendice los ramos y confiesa a los participantes, como el obispo que pronuncia el sermón con motivo de la Semana Santa, dan libertad a la gente de Iztapalapa para que realice su actuación.

La procesión sigue su camino para representar, por la noche, la Última Cena en el Jardín Cuitláhuac, la ceremonia del Lavatorio, la Oración del Huerto, la Aprehensión y el Juicio.

Curiosos y creyentes observan con atención, contenidos por una valla de uniformados; hay insultos a Judas Iscariote y burlas por la indumentaria de los centuriones romanos, quienes dan inicio al drama. Desde lo alto del Sanedrín (Consejo Supremo de los judíos y lugar donde se reunía) cuatro centuriones tocan una marcha para acompañar al cortejo; mientras tanto, en la explanada unos 500 penitentes, vestidos con túnicas moradas y un cirio en las manos, forman un cuadro que abre paso a Jesús y a sus discípulos.

Durante la Última Cena, quienes caracterizan a los 12 apóstoles toman su lugar en la mesa; después pasan al Lavatorio y posteriormente a la Oración en el Huerto de los Olivos. Después de estos pasajes, continúa la procesión hacia el Cerro de la Estrella, donde tiene lugar la Aprehensión de Jesús.

En la escenificación del Primer Concilio participan Caifás (sacerdote de los judíos que condenó a Cristo y persiguió

Operativo 2002

(Según el Comité Organizador de la Semana Santa en Iztapalapa)

· Millones de personas que se prevé asistirán a la representación: 2.

· Medios de comunicación que cubrirán los acontecimientos: 500 reporteros nacionales y extranjeros, además de las principales televisoras de nuestro país.

· El operativo de seguridad contará con cerca de 800 elementos policiacos (entre policía montada, agrupamiento femenil, fuerza de tarea, granaderos y agrupamiento especial), un helicóptero, 20 motopatrullas y 12 grúas.

· Servicios médicos que brindarán apoyo a visitantes y actores: 23 ambulancias y 313 elementos (médicos, cirujanos dentistas, enfermeras, trabajadoras sociales y personal de apoyo).

· Inspectores de la delegación que mantendrán el control de vendedores ambulantes: 100

· No se permitirá que los comerciantes utilicen tanques de gas de más de 10 kg. para la elaboración de sus productos.

a los apóstoles), Anás (yerno de Caifás que también intervino en el juicio), Herodes y Judas, quien vendió a Jesús.

A través de altavoces y micrófonos se escuchan los diálogos de los actores, que ya no son copia fiel de los fragmentos bíblicos, pues con el tiempo los participantes los han aderezado a su gusto.

También los pasajes de la Pasión se han transformado, como la escena de la comitiva que va del Cerro de la Estrella a la casa de Anás.

El paisaje natural y urbano, las estructuras levantadas especialmente para la ocasión, el grandioso escenario, el vestuario y la utilería, convierten a Iztapalapa en el "teatro más grande del mundo", y el fervor de los miles de creyentes es tal que, tras la condena, lanzan insultos y muestras de repudio contra Judas Iscariote.

• Viernes Santo, día culminante de la representación: miles de actores, entre penitentes y nazarenos, recorren las calles de los ocho barrios de Iztapalapa y en un ambiente de tristeza y dolor se escenifica la presentación de Jesús ante Poncio Pilatos.

Los participantes llevan a cuestas cruces construidas a su gusto o de acuerdo con la penitencia que se han autoimpuesto; sus coronas tienen flores amarillas entrelazadas que cubren las espinas, que miden 5 centímetros de largo. La sentencia, los azotes y la coronación de Jesús son conmovedores.

Después del juicio, los clarines anuncian la condena y el castigo de Jesús. Mientras tanto, Herodes bebe en una copa de metal y displicentemente come uvas sobre su templete. Por su parte, Pilatos, el procurador romano, sentado en su trono observa los acontecimientos con gravedad.

Por la tarde inicia el vía crucis, trayecto de aproximadamente 5 kilómetros en el que Jesús carga una cruz de madera de 90 kilos de peso (tal como lo estipulaba el código penal romano de aquella época) rumbo al Cerro de la Estrella, y en el trayecto se representan las tres caídas; la primera de ellas en la calle de Ayuntamiento, la segunda en Cuauhtémoc y la tercera en la esquina de Cuauhtémoc y Lerdo.

Suele suceder que algunos de los espectadores (cada año asisten alrededor de 2 millones) traten de seguir la procesión, en tanto que otros se conforman con verla pasar mirando a través de periscopios caseros hechos con envases de cartón.

La representación termina con la crucifixión de Jesús a las 3:00 p. m. al lado de los ladrones Dimas y Gestas, así como con la muerte de Judas ahorcado en un árbol.

Fuentes Coordinación de Difusión Cultural de la Delegación Iztapalapa • Entrevistas con Tito Emeterio Domínguez Cerón, presidente del Comité Organizador de Semana Santa en Iztapalapa, y con Pedro Reyes Limón, quien interpreta el papel de Cristo

Durante 10 años consecutivos el papel de Judas lo desempeñó el actual presidente del comité organizador, Tito Emeterio Domínguez, de 37 años, quien señala que la gente lo identifica como a un ser traicionero y, aunque en la vida cotidiana es un hombre afable, ha sufrido agresiones por parte de personas a quienes les cuesta trabajo olvidarse del personaje que encarna durante la representación.

Quién es Quién en los precios

Su guía para comprar más barato

Para obtener esta guía con datos actualizados diariamente, visite en Internet la página de **Profeco** **www. profeco.gob.mx** y en la sección de precios busque el logo de “quién es quién en los precios”.

Más información en su delegación Profeco y en los Teléfonos del Consumidor: 5568-8722 y 01-800-903-1300

¡Deliciosa Cuaresma!

Qué mejor pretexto que la Cuaresma para que usted en casa prepare los deliciosos, nutritivos, baratos y muy sabrosos platillos de temporada que le ofrecemos en estas páginas, para que mientras ahorra y disfruta, se alimente ¡como Dios manda!

En esta temporada, no contribuya a engordar la cartera de comerciantes de pescado abusivos que elevan por los cielos el precio de ciertas especies, siendo que nuestro país es tan pródigo que es posible encontrar especies muy baratas con las cuales se pueden elaborar platillos muy nutritivos y sabrosos que seguramente harán que todos los suyos se chupen los dedos y pidan doble ración.

Sólo tiene que conseguir las sardinas o el atún, las jaibas o el pulpo, jitomates, calabacitas, elotes, queso, chiles poblanos, habas y todo lo que aquí le indicamos. A lavarse las manos entonces, a ponerse el mandil y a encender la estufa, que de inmediato surgirá la magia con las 11 recetas que contiene esta entrega especial de Cuaresma, una por cada uno de los días más significativos de la temporada.

Como usted podrá ver, en cada receta se anota el aporte nutrimental aproximado por ración, de modo que usted y los suyos se den una clara idea del valor alimenticio que están consumiendo. Además, se ofrecen alternativas de elaboración en el caso de que en la zona del país donde usted viva algunos de los ingredientes sean difíciles de conseguir. Así pues, no hay pretextos, a entrar en la cocina y ¡buen provecho!

Chilpachole de jaiba

6 porciones

Miércoles de Ceniza
13 de febrero

Ingredientes

- 3 jaibas frescas (960 g)
- 3 jitomates (700 g)
- 1 cebolla mediana asada (100 g)
- 3 chiles anchos tostados, desvenados y remojados (48 g)
- 3 chiles pasilla tostados, desvenados y remojados (24 g)
- 2 limones (30 g)
- 3 dientes de ajo (6 g)
- 1 rama de epazote
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)

sal al gusto

Aporte nutrimental por ración
Kilocalorías 246 • Proteínas 24 g • Grasa 11 g
Colesterol 97 mg • Fibra 2 g

Para el caldo

- 3 litros de agua
- 2 cabezas de pescado lavadas (400 g)
- 1 cebolla mediana (100 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 2 ramas de perejil

sal al gusto

Preparación

1. Limpie perfectamente las jaibas como se indica en el procedimiento*, y luego córtelas a la mitad para obtener seis porciones.

2. En una olla grande ponga a hervir el agua, añada las cabezas de pescado, la cebolla, el ajo, el perejil y sal. Al cabo de 30 minutos retire la olla del fuego, cuele el caldo y resérvelo.

3. Licue los jitomates con los chiles, los ajos y la cebolla asada; fría esta salsa en el aceite caliente.

4. Agréguela al caldo de pescado y póngalo a calentar; cuando suelte el primer hervor añada las jaibas y el epazote. Deje hervir a fuego bajo durante 15 minutos. Si es necesario añada sal al gusto.

5. Sirva bien caliente con unas gotas de limón.

Consejo

Procedimiento para limpiar las jaibas*

1. Tome las patas de la jaiba con las dos manos, cerca del caparazón.

2. Golpee la parte inferior de la jaiba contra el borde de la mesa con el fin de separar las pinzas (es lo indicado en caso de que vaya a preparar jaibas rellenas).

3. Si el platillo que va a preparar no requiere el caparazón para adornar, entonces puede cortar las jaibas a la mitad con un cuchillo filoso, dejando las pinzas de cada lado.

4. Abra las jaibas y retire las vísceras. Enjuague cuidadosamente sin desprender la carne que se encuentra en los costados del caparazón y en las pinzas. Prepare las jaibas de acuerdo con su receta preferida.

Alternativa

Las jaibas enteras se pueden reemplazar por pulpa de jaiba, o bien, por camarones frescos o secos.

Tip

Si desea obtener un caldo menos espeso, cuele la salsa antes de añadirla al caldo de pescado, pero el platillo perderá una parte de la fibra dietética contenida en las cáscaras del chile y el jitomate.

Calabacitas rellenas de elote

6 porciones

Ingredientes

- 12 calabacitas redondas (1 200 g)
- 1 taza de granos de elote cocidos (150 g)
- 180 g de queso manchego rallado
- 1 cebolla finamente picada (200 g)
- 1/ 2 taza de crema (120 ml)
- 1 chile jalapeño picado (20 g)
- 1 cucharada de aceite (10 ml)
- 3 dientes de ajo (6 g)
- sal y pimienta al gusto

1er viernes de Cuaresma
15 de febrero

Aporte nutrimental por ración

- Kilocalorías 256
- Proteínas 13 g
- Grasa 18 g
- Colesterol 56 mg
- -Fibra 4 g

Preparación

1. Lave perfectamente las calabacitas, córteles el tronquito y póngalas a cocer durante 15 minutos en agua hirviendo.

2. Escúrralas perfectamente y con una cuchara retíreles la pulpa. Las calabazas se reservan.

3. Acitrone la cebolla y el ajo en el aceite, y agregue el chile picado y los granos de elote.

4. Salpimiente, añada la crema y el queso, y con esta preparación rellene las calabazas. Se sirven en frío.

Consejo

Cómo preparar hongos en su jugo

1. Lave los hongos perfectamente y córtelos en cuadritos.

2. En una olla con un poco de aceite sofría ajo y cebolla picados al gusto. Añada los hongos y una ramita de epazote.
+
3. Agregue un poco de sal, tape la olla, disminuya la flama y déjelos cocer en su jugo.

Alternativa

Puede usar calabacitas italianas partidas a lo largo.

Tip

Si prefiere prepare el relleno con hongos en lugar de granos de elote.

Sardinas a la pibil

8 porciones

2° viernes de Cuaresma
22 de febrero

Aporte nutrimental por ración
- Kilocalorías 304
- Proteínas 20 g
- Grasa 18 g
- Colesterol 73 mg
- Fibra 5 g

Ingredientes

- 1 kg de sardinas frescas y limpias
- 1/2 barra de achiote (55 g)
- 1 naranja (200 g)
- 1 hoja de plátano
- 1 cebolla (200 g)
- epazote al gusto

Para las verduras en escabeche

- 2 cebollas en rodajas (400 g)
- 4 zanahorias en rodajas (400 g)
- 1 chile habanero cortado en tiritas (10 g)
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- vinagre, orégano y laurel al gusto

Preparación

1. Para adobar las sardinas, úntelas con el achiote previamente disuelto en el jugo de naranja.

2. En una charola para hornear o en un refractario coloque la mitad de la hoja de plátano, encima acomode las sardinas adobadas, espolvoreadas con un poco de epazote seco o unas hojitas de epazote fresco. Si lo desea adórnelas con rodajas de cebolla.

3. Cubra las sardinas con la otra mitad de la hoja de plátano y hornee a 180°C durante 20 minutos.

4. Sirva acompañadas con las verduras en escabeche.*

Consejo

Cómo preparar las verduras en escabeche*

1. Fría las cebollas, las zanahorias y el chile en el aceite caliente, y enseguida agregue un poco de agua, vinagre, orégano, laurel y sal.

2. Una vez que la zanahoria se ablande, retire del fuego y deje enfriar a temperatura ambiente.

Alternativa

Si en su localidad no hay sardinas puede preparar filetes de pescado de la especie de su preferencia.

Tip

Para que las verduras adquieran mejor sabor prepárelas un día antes; una vez que las retire del fuego añada un poquito más de vinagre, orégano seco y una hoja de laurel. Se dejan reposar.

Áspic de atún

6 porciones

3er viernes de Cuaresma
1° de marzo

Ingredientes

- 1 lata de atún desmenuzado (198 g)
- 3/4 de taza de mayonesa (135 g)
- 1 sobre de grenetina sin sabor (7 g)
- 1/4 de taza de agua fría
- 1 cucharadita de pimentón (5 g)
- 1 cucharada de vinagre (10 ml)
- sal al gusto

Aporte nutrimental por ración
Kilocalorías 233 • Proteínas 11 g
Grasa 20 g • Colesterol 71 mg
Fibra ---

Preparación

1. Mezcle el atún, el pimentón, el vinagre, la mayonesa y sal hasta obtener una pasta homogénea.
2. Disuelva la grenetina en el agua fría y deje reposar hasta que se esponje. Posteriormente póngala a calentar a baño María hasta que se diluya.
3. Vierta la grenetina en la preparación de atún e incorpore con una cuchara.
4. Vacíe en un molde previamente engrasado con aceite y refrigérelo durante una hora o hasta que esté perfectamente cuajado.
5. Desmolde el áspic sobre un plato y adorne con la verdura de su preferencia cortada en tiritas.

Consejo

En la preparación de este platillo puede utilizar moldes para flan, para hornear o para hacer cubos de hielo. Para desmoldar con facilidad es preferible utilizar moldes de metal, o bien, untarlos perfectamente con aceite antes de vaciar la preparación.

Alternativa

Si el áspic contiene productos sólidos se sirve como plato principal. El atún se puede sustituir por otro tipo de carne o por verduras. Este platillo es ideal para la temporada de calor.

Tip

El áspic es una gelatina salada. Anímese a probar diversos sabores, por ejemplo, mezclando la grenetina con vino blanco y caldo de almejas se puede preparar un delicioso áspic para acompañar un pescado a la parrilla. El áspic de vino tinto con jugo de tomate es ideal para acompañar carne roja.

Mojarras pueblo viejo

4 porciones

4° viernes de Cuaresma
8 de marzo

Ingredientes

- 4 mojarras medianas, limpias y sin escamas (880 g)
- 2 tazas de nopalitos cocidos y cortados en tiritas (300 g)
- 1 jitomate rebanado (235 g)
- 1 cebolla mediana rebanada (100 g)
- 4 chiles verdes al gusto, finamente picados (20 g)
- 2 limones (el jugo) (30 ml)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 1 cucharada de orégano (10 g)
- 1 diente de ajo machacado (2 g)
- 4-8 hojas para mixiote*
- sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Salpimiente las mojarras, remójelas en el jugo de limón durante una hora y escúrralas muy bien. Se reservan.
2. En una sartén caliente el aceite, acitrone el ajo machacado y la cebolla; añada el jitomate, los nopalitos, los chiles, el orégano y, si lo desea, un poco de consomé de pollo.
3. Sobre una o dos hojas coloque una mojarra y encima vierta la cuarta parte de la salsa; doble las hojas para cubrir las mojarras.
4. Hornee a 180° C, en el horno previamente calentado durante 15 minutos.
5. Este platillo se sirve caliente. Si lo desea puede acompañarlo con arroz o papas cambray salteadas en mantequilla.

Consejo

Para que los nopales se conserven durante más tiempo, cómprelos con espinas y límpielos cuando vaya a guisarlos.

Alternativa*-

En lugar de hojas para mixiote use hojas de plátano o papel aluminio, que es más económico y permite envolver los alimentos con mayor facilidad.

Aporte nutrimental por ración
Kilocalorías 132 • Proteínas 15 g
Grasa 5 g • Colesterol ---
Fibra 2 g

Tip

Si desea eliminar el exceso de baba de los nopales, sumérjalos unos minutos en agua caliente, cuélelos e inmediatamente enjuáguelos con agua fría.

Lentejas con rajas y queso

6 porciones

5° viernes de Cuaresma
15 de marzo

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de lentejas (250 g) cocidas (reserve una taza del caldo de cocción)
- 4 chiles poblanos asados, sin piel, desvenados y cortados en rajitas (420 g)
- 2 jitomates medianos asados (250 g)
- 1/2 cebolla asada (100 g)
- 60 g de queso fresco partido en cuadritos
- 3 tortillas cortadas en tiritas delgadas y fritas (90 g)
- 2 ramas de cilantro lavadas y picadas
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 1 diente de ajo asado (2 g)
- sal al gusto

Preparación

1. Licue el jitomate con la cebolla y el ajo.
2. Sofría las rajas de chile poblano y agregue la salsa anterior, las lentejas, el caldo y el cilantro picado. Sazone con sal y deje hervir, moviendo ocasionalmente con una cuchara de madera para evitar que se bata.
3. Se sirve adornado con tortillas fritas y queso.

Consejo

Procure que en su despensa no falten leguminosas como frijoles, habas, alubias, lentejas y garbanzos; así evitará salir varias veces al mercado, lo que permite ahorrar tiempo y gastos extra.

Alternativa

Puede sustituir las lentejas por habas o garbanzos.

Aporte nutrimental por ración
- Kilocalorías 255
- Proteínas 14 g
- Grasa 5 g
- Colesterol ---
- Fibra 3 g

Tip

Para quitarle la piel a los chiles poblanos áselos hasta que adquieran un tono oscuro, y déjelos sudar dentro de una bolsa de plástico unos 20 minutos.

6° viernes de Cuaresma
22 de marzo

Canelones rellenos de sardina

6 porciones

Ingredientes

- 1 paquete de canelones cocidos y escurridos (250 g)
- 1 lata de sardinas (425 g)
- 60 g de queso parmesano rallado
- 1 taza de crema (250 ml)
- 1 cucharada de mantequilla (10 g)
- pimienta al gusto

Aporte nutrimental por ración
Kilocalorías 476 • Proteínas 22 g
Grasa 28 g • Colesterol 153 mg
Fibra 1 g

Preparación

1. Rellene los canelones con las sardinas previamente desmenuzadas.
2. Unte con mantequilla un molde o un refractario, cubriendo bien el fondo y las paredes, y ahí acomode los canelones rellenos.
3. Báñelos con crema, espolvoree con queso parmesano y pimienta al gusto.
4. Encima coloque otra capa de canelones, repitiendo el paso anterior hasta terminar con los ingredientes.
5. Hornee durante 20 minutos a 175° C.

Consejo

Cómo cocer las pastas

Para que la pasta quede cocida en su punto ideal o "al dente", por cada 100 g de pasta ponga a hervir cuando menos un litro de agua, con unas gotas de aceite y un poco de sal (de preferencia gruesa). Es importante que el agua esté hirviendo al momento de vaciar la pasta y mantenerla a fuego medio unos 15 minutos aproximadamente o el lapso que indique el fabricante, contando el tiempo a partir de que el agua comience a hervir de nuevo.
Revuelva ocasionalmente sólo para evitar que la pasta se pegue, de preferencia utilice un tenedor de madera. Al terminar la cocción, la pasta deberá escurrirse rápidamente. No es conveniente enjuagarla porque pierde su sabor.

Alternativa

Puede preparar el relleno con sardinas enjitomatadas, en aceite, o frescas, + preparadas a su gusto.

Tip

Para que la pasta horneada tome un mejor sabor, una vez preparada cúbrala con papel aluminio y refrígerela una hora antes de meterla al horno.

Jueves Santo
28 de marzo

Cacerola de habas con atún

8 porciones

Ingredientes

- 2 latas de atún (396 g)
- 1 kg de habas frescas sin cáscara y cocidas
- 1 pimiento morrón verde picado (10 g)
- 1 pimiento morrón rojo picado (10 g)
- 10 aceitunas deshuesadas y picadas (40 g)
- 3 jitomates bola picados (700 g)
- 1 cebolla picada (200 g)
- 2 chiles jalapeños desvenados y en rajitas (40 g)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 2 dientes de ajo picados (4 g)
- sal y pimienta al gusto

Aporte nutrimental por ración
Kilocalorías 279 • Proteínas 26 g • Grasa 10 g • Colesterol 25 mg • Fibra 4 g

Preparación

1. En una olla con un poco de aceite acitrone el ajo, la cebolla y el jitomate. Salpimiente y deje sazonar hasta que el jitomate adquiera un tono oscuro.

2. Agregue las habas, los pimientos, las aceitunas, el chile y el atún desmenuzado. Tape la olla y deje hervir el guiso a fuego lento durante 15 minutos.

Tip

Para saber si las habas están frescas, al momento de abrir la vaina debe escucharse un sonido crujiente. Si las vainas presentan manchas oscuras o están reblandecidas es señal de que están viejas.

Consejo

Las habas frescas no deben comprarse sin cáscara porque al retirarles la vaina pierden humedad y se resecan. Por eso quíteles la vaina justo antes de ponerlas a cocer. Tampoco necesita lavarlas antes de cocerlas, debido a que la cáscara las protege perfectamente.

Alternativa

Si no encuentra habas frescas en el mercado, sustitúyalas por habas secas, ejotes en trocitos o chícharos.

Viernes Santo
29 de marzo

Pulpos en su tinta con arroz*

12 porciones

Ingredientes

- 1 1/2 kg de pulpo
- 3 tazas de arroz lavado y escurrido (570 g)
- 1/2 cebolla finamente picada (100 g)
- 1/2 taza de zanahorias picadas (73 g)
- 200 g de aceitunas
- 100 ml de aceite
- 2 dientes de ajo finamente picados (4 g)
- tinta de pulpo (solicítela al momento de adquirirlo)
- sal y pimienta al gusto

Aporte nutrimental por ración
Kilocalorías 340 • Proteínas 16 g • Grasa 13 g
Colesterol --- • Fibra 2 g

Preparación

1. Lave muy bien el pulpo y cuézalo en la olla de presión con abundante agua y sal (una cucharada por cada dos litros de agua) durante 40 minutos.
2. Una vez cocido, corte el pulpo en trozos pequeños. Reserve el agua de cocción.
3. Caliente el aceite en una arrocera o cacerola, acitrone el ajo y la cebolla, agregue la tinta y la zanahoria, y sofría durante dos minutos.
4. Incorpore el pulpo y sofría dos minutos más.
5. Agregue el arroz y fríalo hasta que esté ligeramente dorado.
6. Añada las aceitunas y suficiente agua de cocción del pulpo para cubrir los ingredientes.
7. Tape y cueza a fuego bajo unos 40 minutos.

Consejo

Los tentáculos de los pulpos chicos se pueden asar directamente sobre un comal, sin necesidad de hervirlos. Luego se condimentan con limón, aceite, sal y pimienta.

Alternativa

El pulpo se puede sustituir por calamar, siguiendo el mismo procedimiento para su cocción.

Tip

De preferencia adquiera pulpos chicos, ¡son más sabrosos que los grandes!

*Receta enviada por el gastrónomo Joel Hassey Méndez. Restaurante Fritz.

Sábado de Gloria
30 de marzo

Tamalitos de hoja santa*

6 porciones

Ingredientes

- 6 hojas de acuyo (hoja santa) (60 g)
- 600 g de requesón sin sal
- 1 cucharada de epazote morado picado (5 g)
- 4 cucharadas de ajonjolí tostado (40 g)
- 1 huevo (55 g)
- sal y pimienta al gusto

Aporte nutrimental por ración
Kilocalorías 174 • Proteínas 15 g • Grasa 7 g
Colesterol 69 mg • Fibra 1 g

Preparación

1. Lave, desinfecte y quite las nervaduras de las hojas. Reserve.
2. Incorpore el requesón, el epazote, el ajonjolí, el huevo y salpimiente al gusto.
3. Rellene las hojas de acuyo, por el revés, con la masa anterior, y dóblelas en forma de tamal.
4. Envuelva las hojas individualmente en papel aluminio y cuézalas al vapor durante 30 minutos con la olla tapada.
5. Sirva en caldillo de jitomate con arroz hervido.

Consejo

Averigüe qué productos son originarios de su región. Descubrirá gratas sorpresas que le permitirán darle mayor variedad a su comida, además de que son más baratos.

Alternativa

La hoja santa le confiere a los platillos un sabor delicado y sabroso, pero si no dispone de ellas puede sustituirlas por hojas de acelga, espinaca o col.

Tip

Las hojas de acuyo se consiguen en los mercados públicos; procure adquirirlas lo más frescas posible.

*Receta enviada por el gastrónomo Joel Hassey Méndez. Restaurante Fritz.

Domingo de Resurrección
31 de marzo

Molotes de atún

18 porciones

Ingredientes

- 350 g de masa de maíz
- 5 papas medianas cocidas y molidas (1 kg)
- 135 g de queso fresco rallado
- 1 lata de atún (198 g)
- 6 tomates verdes grandes cocidos (360 g)
- 2 chiles serranos (12 g)
- 1/2 cebolla chica (50 g)
- cilantro al gusto, lavado y desinfectado
- 1 jitomate cortado en rajas (135 g)
- 1/2 taza de aceite (120 ml)
- 1 diente de ajo (2 g)
- sal al gusto

Aporte nutrimental por ración
Kilocalorías 181 • Proteínas 7 g • Grasa 11 g
Colesterol 11 mg • Fibra 1 g

Preparación

1. Mezcle la masa con tres papas, la mitad del queso y sal al gusto. Amase hasta que los ingredientes se integren muy bien. Si es necesario agregue tres cucharadas de agua para manejar mejor la masa.
2. Divida la masa en 18 porciones y forme bolitas, enseguida ruédelas entre las manos de manera que queden como cilindros.
3. Con la ayuda de un prensador mecánico de tortillas forme tortillas ligeramente ovaladas.
4. A lo largo de cada tortilla vierta una cucharada de atún y una de papa molida; dóblelas para cerrarlas, uniendo los extremos más largos, luego doble los más cortos para formar un tamalito, se sellan las esquinas y los empates para evitar que el relleno se salga.
5. Fríalas en el aceite bien caliente y escúrralas sobre papel absorbente para eliminarles el exceso de grasa.
6. Los tomates se licuan con el chile, la cebolla, los ajos, el cilantro y sal al gusto.
7. Los molotes se sirven calientes, bañados con la salsa, y adornados con rajitas de jitomate y queso espolvoreado por encima.

Consejo

Para que las salsas y los caldillos adquieran mejor sabor no añada agua a los jitomates al momento de licuarlos. Los tomates verdes cocidos se muelen fácilmente sin necesidad de agua.

Alternativa

Puede utilizar sardinas en lugar de atún para rellenar los molotes.

Tip

Para evitar que la masa se pegue humedezca ligeramente sus manos.

Salchichas de pescado

Ingredientes
- 600 g de carne de pescado sin espinas
- 60 g de lardo o papada de cerdo congelada*
- 1 taza de hielo frapé
- 1 taza de agua fría
- 1 litro de agua helada (hervida o clorada)
- 1 litro de agua para la cocción de las salchichas
- 7 cucharadas soperas de fécula de maíz**
- 3 cucharadas de harina de maíz**
- 1 1/2 cucharadas soperas de azúcar
- 1 cucharada sopera de sal de mesa
- 1/2 cucharada sopera de sabor humo (opcional)***
- 1/2 cucharada cafetera de ajo en polvo
- 1/2 cucharada cafetera de cebolla en polvo
- 1/2 cucharada cafetera de pimienta blanca molida
- la punta de una cucharada cafetera de sal de cura***
- 1 tripa sintética para salchichas***

Utensilios
- colador de plástico mediano
- cuchillo
- tabla para picar
- procesador de alimentos o licuadora
- recipiente de plástico o de vidrio con tapa y capacidad de un litro
- palita de plástico o de madera
- embudo
- vaso de plástico limpio
- 1 metro de hilo cáñamo o nailon
- cacerola con tapa y capacidad de 2 litros
- recipiente de plástico con tapa y capacidad de 2 litros

Procedimiento
1. Lave el pescado con agua fría y escúrralo.
2. Corte el pescado y el lardo en pedazos pequeños. Colóquelos en el procesador y muela hasta formar una pasta; agregue la sal de cura y la sal de mesa y mézclelas.
3. Sin dejar de moler, añada los ingredientes en el siguiente orden: la mitad del hielo frapé, azúcar, fécula de maíz, harina de maíz, cebolla, ajo, pimienta, sabor humo y el hielo restante. Es necesario moler los ingredientes hasta obtener una pasta fina, suave y uniforme.
4. Ayudándose con la palita, vacíe la pasta en el recipiente de un litro; tápelo y deje reposar en el refrigerador durante 12 horas.

* Se adquiere en rastros o en tocinerías grandes.

** Se consigue en tiendas de autoservicio.

*** Se consigue en provedoras de empacadoras.

Tecnologías Domésticas Profeco

Loción refrescante para pies

Materiales
- 9 cucharadas soperas de alcohol destufado (90 ml)*
- 9 cucharadas soperas de glicerina*
- 4 1/2 cucharadas soperas de mentol natural en cristales (27 g)*
- 4 1/2 cucharadas soperas de alcanfor granulado (18 g)*
- 1/4 de taza de agua caliente
- 1 1/2 cucharadas soperas de lauril sulfato de trietanolamina (opcional)*

Utensilios
- guantes y cubreboca
- frasco con capacidad de 1/2 litro
- cuchara de metal
- recipiente con atomizador y capacidad de 250 ml
- etiqueta adherible

Procedimiento
1. Antes de empezar póngase los guantes y el cubreboca.
2. Vierta el alcohol y el mentol en el frasco. Intégrelos con ayuda de la cuchara.
3. Añada el alcanfor y continúe moviendo hasta que se disuelva; luego agregue el agua poco a poco.
4. Vacíe la glicerina y el lauril sulfato. Recuerde que este último es opcional, pues solamente facilita la integración de productos aceitosos con agua y omitirlo no altera las características del producto. No obstante, si no emplea el lauril sulfato deberá agitar vigorosamente la loción antes de aplicarla para que se mezclen bien los ingredientes.

* Se consiguen en farmacias grandes o en droguerías.

Tecnologías Domésticas Profeco

5. Transcurridas 12 horas de reposo saque la pasta del refrigerador y colóquela en el embudo. Para humedecer la tripa sintética sumérjala en una taza de agua fría unos cuantos minutos. Enseguida inserte un extremo de la tripa en la boca del embudo y comience a rellenarla, dejando un espacio vacío de 10 cm aproximadamente antes de empezar a embutir la pasta.
6. Anude la tripa en la parte baja una vez que haya llenado de 10 a 15 cm de la misma; termínela de rellenar procurando no dejar burbujas de aire.
7. Cuando haya terminado de embutir toda la pasta anude con el hilo cada 12 cm aproximadamente, y forme así las salchichas sin separarlas.

8. Ponga a calentar el litro de agua en la cacerola de 2 litros; cuando empiece a hervir añada las salchichas y baje la flama de modo que el agua siga conservando su temperatura; se dejan cocer durante media hora.
9. Añada el agua helada al recipiente de 2 litros; saque las salchichas de la cacerola y sumérjalas durante 5 segundos a fin de que se les forme una costra en la superficie.

Envasado, conservación y caducidad
Una vez que las salchichas se hayan enfriado, escúrralas sobre un paño limpio y envásela en el recipiente de plástico con tapa. Consérvelas dentro del refrigerador.
Las salchichas tienen una duración de tres semanas si se mantienen en refrigeración.

Rendimiento: 450 g (9 piezas de 50 g c/u, aproximadamente)
Tiempo de preparación: 14 horas

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

Nota: Al elaborar esta tecnología asegúrese de hacerlo en un lugar ventilado, pues los ingredientes tienen un olor muy penetrante.

Envasado y conservación

Vierta la loción en el recipiente con atomizador. Cierre perfectamente y coloque la etiqueta con el nombre del producto, la fecha de elaboración y la

de caducidad (la loción se mantiene en buenas condiciones por un año). Consérvese en un lugar fresco, fuera del alcance de los niños.

Modo de aplicación

1. Agite la loción y rocíe en ambos pies. Dése masaje durante 5 minutos en la planta, el empeine, los dedos y el talón.
2. Coloque sus pies en alto por 10 minutos y listo.
3. Aplique por las noches antes de irse a dormir, ¡así sus pies también descansarán!

Rendimiento: 150 ml
Tiempo de preparación: 20 minutos

Fuente Dirección de Educación para el Consumo, Profeco

Y a usted...

¿Cómo le va en sus vacaciones?

¿A quién no le gusta irse de vacaciones aunque sea un par de días? Pero antes de empacar y echarse la maleta a la espalda, responda estas preguntas y sepa qué tan bien librado puede salir de su próximo viaje de placer.

1. ¿Qué es en lo primero que piensa cuando va a salir de vacaciones?
   a) En elegir su destino turístico: playa, ciudad o campo.
   b) En su presupuesto, y a partir de ahí decide el lugar, medio de transporte, hotel y lugares de interés que visitará.
   c) En cuántas personas del sexo opuesto conocerá esta vez en la playa.

2. Si decide contratar un paquete turístico, ¿con quién lo hace?
   a) Con un conocido que tiene como afición organizar viajes.
   b) A través de una agencia de viajes que le recomiende sitios de interés y precios económicos.
   c) Usted lo organiza y al llegar a su destino le pide asesoría al maletero; total, piensa darle $ 10.00 de propina.

3. Para adquirir sus boletos de avión o autobús usted se inclina por:
   a) Los mostradores del aeropuerto o la central camionera, aunque tenga que hacer una larga fila.
   b) Una agencia de viajes perfectamente establecida, que además le brinde algún tipo de descuento.
   c) Encargárselos a su compadre Cayetano, al fin que confía plenamente en él.

4. Cuando le entregan sus boletos, usted:
   a) Los revisa y descubre que el horario de salida no es el que seleccionó, pero no importa, así le será posible levantarse más tarde.
   b) Verifica que los datos impresos en los boletos sean los correctos.
   c) Los guarda inmediatamente y sale corriendo porque se le hace tarde para comprar el bronceador.

5. Al viajar en autobús o avión, usted:
   a) Generalmente llega retrasado y sin tiempo para documentar su equipaje.
   b) Primero se informó de los destinos y tarifas que contrató de acuerdo con su presupuesto. Como siempre llega a tiempo, puede elegir los asientos de su preferencia.
   c) Llega barriéndose en "home" y se sienta a esperar a que alguien cancele sus lugares para poderse ir, y aunque sólo alcanzó asientos junto al baño, para usted eso es lo de menos porque lo que le importa es coquetear con el o la sobrecargo.

6. Si viaja en auto:

a) Llena el tanque de gasolina y mete la llanta de refacción a la cajuela... (¡ups, se le olvidó el gato!)
b) Antes de salir lo lleva a un taller para que revisen el motor, las llantas, el agua, los frenos, limpiadores, luces y niveles de aceite, el tanque de gasolina, etcétera. Se cerciora de que esté en perfectas condiciones para salir a carretera y además compra un mapa de la región que va a visitar.
c) Lo lava, checa que los asientos se puedan reclinar por si a algunos les da sueño, y compra frituras para el camino.

7. Si va a la playa, al campo o a alguna ciudad, puede faltarle cierto equipo, así que usted:

a) Lo pide prestado a sus conocidos y no le importa regresarlo en mal estado.
b) Hace una lista de lo que puede necesitar y lo compra con anticipación en una tienda especializada y de descuento.
c) Lo adquiere durante el viaje, conforme se le vaya ofreciendo, con el riesgo de no encontrar exactamente lo que busca y de que los precios sean más altos.

8. Si decide hospedarse en un hotel:

a) Se sienta a esperar a que se desocupe alguna habitación.
b) Al reservar con anticipación aprovecha la promoción que incluye desayuno bufet por tres días.
c) Si no encuentra habitación disponible acampa en la playa o duerme en su auto, finalmente el hotel es lo de menos.

9. Al reservar un hotel, ¿qué es lo que tiene en cuenta?

a) La ubicación; si carece de alberca por lo menos debe quedar cerca de un balneario.
b) Los servicios que ofrece y las tarifas.
c) Que haya camas para dormir, no catres, y que tenga agua (aunque sea fría).

10. Antes de cerrar las puertas de su casa y partir hacia el lugar paradisiaco que eligió, usted:

a) Como es el primero en salir se queda media hora afuera esperando a su familia, confiado en que dejarán todo en orden.
b) Verifica que las llaves del gas y del agua estén bien cerradas, apaga el calentador, así como las luces, cierra muy bien todas las ventanas, y finalmente desconecta todos los aparatos eléctricos.
c) Se sale así nada más, sin bañarse incluso. A su regreso se encuentra con un cuentón de la compañía de luz porque olvidó apagar las luces y ¡para colmo!, no cerró bien la llave del lavabo y se le inundó la casa.

11. Su casa va a estar deshabitada por más de tres días, usted:

a) Pide dinero prestado e instala el sistema de alarma más caro y sofisticado del mercado.
b) Habla con dos o tres vecinos con quienes lleva una buena relación y les pide que por favor le echen un ojo; además les deja los datos de dónde pueden localizarlo en caso de surgir alguna eventualidad.
c) Le dice a su hermano(a) que durante su ausencia puede ocupar su casa y ver el televisor o escuchar la radio; él o ella se niega y cuando regresa de su viaje, ¡oh desagradable sorpresa!, saquearon su vivienda.

12. Ni en vacaciones estamos exentos de sufrir algún malestar físico, así que usted:

a) Reserva una maleta para guardar todos los remedios caseros posibles junto con el "libro de consejos" de su abuelita, aunque sepa que de tener la necesidad de hacer algún remedio, va a pasarse buen rato preparándolo.

b) Rápidamente arma un botiquín de viajero con lo más indispensable para prestar los primeros auxilios, así como medicamentos diversos como analgésicos, antiinflamatorios y contra trastornos pasajeros como mareos y picaduras de moscos, entre otros.

c) Sinceramente no lo había pensado, lo más seguro es que ante un problema de salud acuda al médico más cercano y desembolse una fuerte suma de dinero porque nunca se enteró de que el paquete que contrató cubría gastos de seguro de viajero.

13. Al ir de compras cuando viaja, usted:

a) ¿Compras?, ¡para nada!, no es de las personas que malgasta el tiempo en las tiendas buscando cosas inútiles, "nada de recuerditos".

b) Destina un día o una tarde a esta actividad y, con lista en mano, les lleva algún detalle a sus seres queridos.

c) Le saca el máximo provecho a su tarjeta de crédito y decide renovar todo su guardarropa.

14. Si decide contratar una actividad extrema, por ejemplo subirse a un paracaídas:

a) La idea realmente le apasiona pero decide dejarlo hasta el último porque es un gasto que no tenía contemplado.

b) Se informa acerca del costo, seguridad y limitaciones de la actividad para evaluar si realmente vale la pena.

c) Aunque detesta las emociones fuertes, no puede quedarse atrás y sacrifica su última comida a cambio de tener una nueva aventura que contar.

15. Al adquirir boletos para algún espectáculo lo primero que le viene a la mente es:

a) Disfrutarlo y divertirse al máximo.

b) Informarse acerca del horario, programa de actividades, duración, ubicación y precio.

c) Pedir el lugar más cercano al escenario para después presumir de que vio de cerquita al artista de moda.

16. ¿Cómo elige el lugar a donde irá a comer?

a) Le pide a un empleado del hotel que le recomiende el lugar más cercano, cómodo y agradable.

b) Recorre varios restaurantes y elige de acuerdo con el tipo de comida, higiene y precio.

c) Generalmente se deja guiar por su olfato e intuición y casi seguro va a parar al primer puesto de tortas y hot-dogs que se encuentre.

17. Le gustaría quedarse para siempre con el recuerdo de sus vacaciones, pero necesita una cámara fotográfica:

a) Pide una prestada aunque no sepa ni cómo usarla; total, hay confianza.

b) Consulta la Revista del Consumidor de agosto del 2000, o acude a una tienda especializada y pide toda la información que requiere, sin olvidar el precio de los rollos y el revelado.

c) Invierte la mitad de lo que pensaba gastarse en el lugar elegido, y adquiere la cámara más profesional (y más cara) del mercado.

18. Si durante sus vacaciones detecta uno o más incumplimientos en cualquiera de los servicios, usted:

a) Enfadado, exige al prestador la devolución de su dinero, tiempo y esfuerzo.

b) Acude inmediatamente a la oficina de Profeco más cercana y expone su problema en busca de una solución, o marca el 01-800-903-1300 desde cualquier lugar de la República donde se encuentre.

c) Garrote en mano, como el capitán cavernícola, golpea al responsable y se regresa a casa.

Resultados

Si obtuvo mayoría de a:

Recuerde que al planear con tiempo sus vacaciones hay mayor probabilidad de que las disfrute, ya que generalmente las cosas que se hacen en el último momento no siempre garantizan buenos resultados. Evite ser egoísta, piense también en los demás: no toda la vida correrá con suerte ni siempre existirá una persona o circunstancia que lo saque de apuros.

Si casi todas sus respuestas fueron b:

Definitivamente no le gusta andar a la carrera, con el riesgo de olvidar algo, quedarse sin habitación o boletos de autobús y después tener que pagar más. ¡Felicidades! Usted sabe muy bien cómo planear sus gastos y sus vacaciones.

¿Tuvo usted mayoría de c?

¿Por qué le importa tanto lo que la gente pueda pensar?

En ocasiones hace gastos innecesarios o de último momento... ¿sólo para quedar bien?

Es urgente que modifique su forma de hacer las cosas. Debe planificar mejor sus gastos y actividades si no quiere llevarse un chasco algún día.

No todo en la vida se hace por inercia; planee, prevenga y sobre todo gaste sólo lo que tiene, no vaya a ser que un mal día lleguen a embargarlo. ¡Suerte!

Ilustración Mónica Miranda Villalba

Por Graciela Muñoz, Lorena Romo, Armando Aguilar y Yureli Cacho

Aviones

La maravilla de volar

¿Te has preguntado cómo un avión (por ejemplo un Boeing 747) puede llegar a pesar hasta 350 toneladas, elevarse tan alto y volar a una velocidad mayor que la de los autos de carreras? ¡Aquí te decimos cómo puede volar un avión!

La historia de lo que ocurrió

Con tal de hacer realidad el sueño de volar, fueron muchos los temerarios que se atrevieron a intentarlo.

El primer paso se dio en 1783, cuando se logró viajar a través del cielo en globos inflados con aire caliente.

En 1804, el inglés George Cayley fabricó un artefacto que soportó su propio peso y así logró volar.

Sin embargo, quienes emprendieron el vuelo fueron los hermanos Wright, los inventores del primer avión, el cual consistía en una especie de deslizador al que le adaptaron un ligero motor de gasolina, también diseñado por ellos mismos.

El 17 de diciembre de 1903, en Kitty Hawk, Carolina del Norte, los Wright se elevaron a muy poca altitud a bordo del *Flyer,* que pudo alcanzar una velocidad de 50 km/h, permaneció en el aire unos cuantos segundos y recorrió 37 metros.

¿Cómo se sostiene un avión en el aire?

La clave está en el diseño aerodinámico de sus alas: redondas por el frente, planas en la parte de abajo, curvas por arriba y delgadas por atrás. Cuando el aire circula con rapidez por la curvatura que tienen las alas en la parte superior, esto se traduce en una fuerza que impulsa el avión hacia arriba; en cambio, el aire que circula por abajo de las alas hace que el aparato se sostenga. Pero para que este fenómeno suceda, hace falta que un poderoso motor impulse el peso del avión hacia adelante de modo que el aire empiece a correr entre las alas.

Parece complicado, ¿verdad? Las fuerzas que actúan sobre el avión cuando éste vuela son la que lo eleva, la del propio peso del aparato, la del impulso de los motores y la de resistencia que opone el aire. Por lo anterior, mientras más grande es la superficie del ala y su curvatura, mayor es la fuerza de ascenso que el avión necesita.

Conforme la tecnología avanza, los hombres hacen materiales cada vez mejores para que los aviones sean más ligeros, y que al mismo tiempo sean más veloces y eficientes.

Haz tu superavión de papel

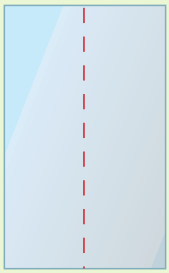
Sigue con atención estos sencillos pasos y te divertirás viendo las piruetas que hace tu avión de papel en el aire.

Material

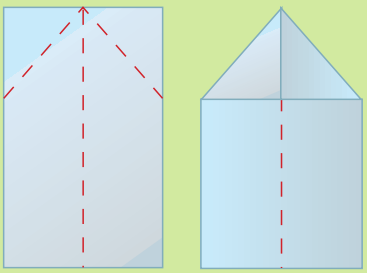
- 1 hoja de papel tamaño oficio (21 x 33 cm)
- 1 clip básico no. 1

Procedimiento

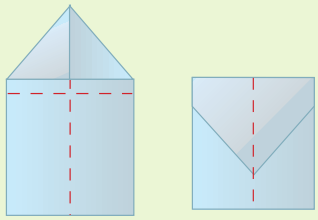
1 Dobla la hoja a lo largo y por la mitad.



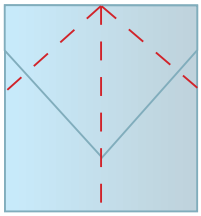
2 Abre la hoja y dobla las puntas superiores derecha e izquierda hacia el centro.



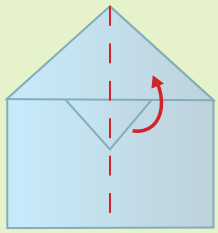
3 Toma el pico que se formó y un pedacito más de la hoja y dóblalo hacia abajo.



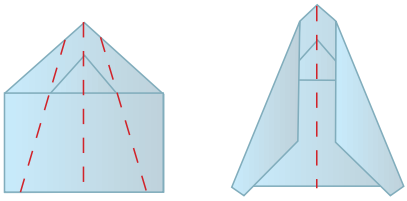
4 Vuelve a doblar las puntas derecha e izquierda hacia el centro.



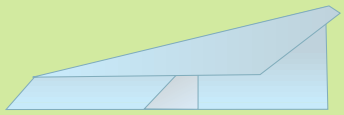
5 El pico pequeño que sobra dóblalo hacia arriba.



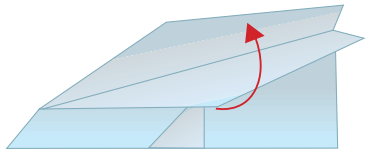
6 Ahora dobla un poco las alas hacia adentro.



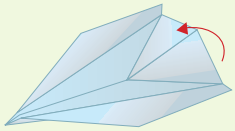
7 Dobla el avión a lo largo y por la mitad.



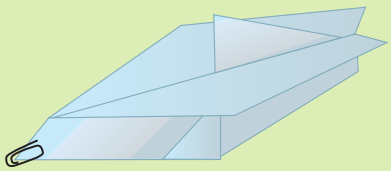
8 Dobla hacia afuera las alas.



9 Abre un poco el avión por la mitad. Dobla hacia arriba la parte inferior derecha; esa parte no tiene ningún doblez; el papel por sí mismo te indicará hasta dónde puedes ir doblando.



10 Finalmente coloca un clip en la punta.



Por Graciela Muñoz y Lorena M. Romo
Ilustración Mónica Miranda Villalba
Fuentes *Cómo son y cómo funcionan casi todas las cosas* (Reader's Digest, México, 1992). Entrevista con José Antonio Rodríguez González, escultor en papel

Problemas con **Sears** y **Telcel**

Antes que nada los felicito por toda la ayuda e información que nos proporcionan a los consumidores por medio de su revista, sus programas de radio y TV e Internet.

Sinceramente nunca pensé necesitar su ayuda, sin embargo no fue así.

Brevemente les relataré lo que me sucedió: vivo en Orizaba, Veracruz, y el pasado 21 de diciembre acudí a la tienda departamental Sears (ubicada en la ciudad de Córdoba) donde, como sucede en época navideña, había muchas ofertas.

Pues bien, yo adquirí un teléfono celular Nokia 3320 Amigo Kit de Telcel, el cual pagué con tarjeta de crédito a 12 meses sin intereses. Desde luego, el aparato tenía asignado un número telefónico de Córdoba (Lada 271).

Durante los primeros días noté que aunque había cargado la batería como lo indicaba el instructivo, la carga no duraba ni el 50 por ciento del tiempo que se suponía debía durar.

También me percaté de que en algunas ocasiones el teléfono se apagaba e inmediatamente se volvía a encender, como si se "reiniciara", pero supuse que era porque la batería estaba baja y no le di importancia.

Después, por así convenir a mis intereses, acudí a un distribuidor Iusacel para que me asignara un número telefónico de Orizaba (Lada 272).

El teléfono funcionaba bien, salvo que seguía "reiniciándose" con cierta frecuencia; además me di cuenta de que algunas veces se bloqueaba y no respondía a ninguna tecla.

Acudí a Sears y les informé de lo anterior, les anexé copias de la nota de Telcel y de la garantía sellada y emitida por Sears, y me dijeron que lo iban a checar, ya que no había cambios, y mucho menos devoluciones, y que como lo había activado con Iusacel, la línea había afectado al aparato.

Le expliqué al vendedor que yo tenía la libertad de escoger al proveedor de mi línea, que lo que estaba fallando era el teléfono, y aun sin línea el aparato y la batería deberían funcionar bien.

Ellos se quedaron con el aparato, las copias y un escrito en el que se narraba el problema.

Les pedí que lo firmaran y sellaran de recibido, pero ellos únicamente lo firmaron y anotaron la fecha correspondiente, es decir, 29 de diciembre.

Quedaron muy formalmente de comunicarse conmigo, pero no lo hicieron. Yo les he hablado dos veces y me dan largas. Me dicen que no está su jefe, que es quien podría autorizar el cambio, pero que ya hablaron a Telcel y también consideran que el teléfono no está mal, sino la línea con Iusacel.

Mi pregunta es: si compro una bicicleta de montaña y la traigo a la ciudad, ¿pierdo mi garantía? ¿Qué es lo que ustedes me aconsejan? ¿Tengo derecho a escoger libremente a mi proveedor de línea y reclamar el mal funcionamiento del teléfono, o ellos tienen la razón?

Tengo la garantía por parte de Telcel y el *voucher* que le firmé a Sears con un sello enorme en el que se lee "Garantía de un año contra defectos de fábrica".

Agradezco mucho su ayuda y ojalá puedan asesorarme para resolver mi problema. Gracias.

Víctor Gómez S.
Orizaba, Veracruz

Sr. Gómez:
Le informamos que la Subprocuraduría de Servicios al Consumidor de Profeco ya envió copia de su carta a la licenciada Martha Lilia Chávez González, delegada en Veracruz, Veracruz, para que le proporcione la asesoría necesaria y, en su caso, formalice su inconformidad.

De manera independiente se envió también una carta al director general de Sears Roebuck de México, S. A. de C.V., C. P. Eduardo Zea Mir, solicitándole su intervención en el caso que usted expone.

Esperamos que con esta acción usted vea solucionado su problema con Sears y Telcel.

ADO y sus gerentes

El pasado martes 25 de diciembre, a las 17:35 horas aproximadamente, compré un boleto de la línea de autobuses ADO en la central camionera de la ciudad de Puebla con destino al Distrito Federal.

El boleto costó $ 71.00 y el asiento asignado tenía el número 44. Sin embargo, al subir al autobús me encontré con que éste solamente tenía 36 asientos. Al percatarme de lo anterior me dirigí al chofer, el cual se comportó de una manera irrespetuosa y me

dijo que me podía ir en las escaleras "si quería", y que si no, me arreglara con el gerente. Fui a hablar con la señorita que vende los boletos y me dijo que no podía ayudarme, que le planteara mi problema al gerente.

Pues bien, ¡el famoso gerente me dijo que hubiera aceptado irme en las escaleras!, pero que ya ni eso se podía hacer porque otra persona me había ganado el lugar (alguien que tenía un boleto con el asiento 43), así que yo debía esperar una hora más a que saliera el próximo autobús.

Me urgía llegar a México por un asunto familiar muy serio, pero me tuve que esperar. Creo que todo esto es una arbitrariedad, que ADO no tiene un control de su sistema de boletaje y menos aún de la cortesía de sus choferes. Además, al sugerirle a un pasajero que viaje en las escaleras demuestran que la seguridad del usuario es un asunto que los tiene sin cuidado.

Es muy difícil que yo pueda hacer algo legalmente porque no tengo pruebas, lo único que anoté es el número del camión (0067), por eso les pido que publiquen este caso en la Revista del Consumidor, para que la gente sepa del mal servicio que ofrecen las líneas de autobuses.

Licenciado Ernesto Guerrero

Licenciado Guerrero:
Le informamos que en Profeco, a través de la Subprocuraduría de Servicios al Consumidor, ya se solicitó una visita de verificación a ADO y también se envió una carta al director general de dicha empresa, señor Agustín Irrutia Pérez, solicitándole que tome las acciones necesarias para hacer más eficiente el servicio que ADO ofrece a los consumidores. Gracias por compartir esta desafortunada experiencia con los lectores.

Queja contra **Office Max**

Quiero compartirles una experiencia: en diciembre pasado la tienda Office Max de Polanco (D.F.) afirmaba que en la compra de una agenda (de determinadas marcas) obsequiaba un boleto para la rifa de una camioneta. Compré una de las agendas y al solicitar mi boleto me dijeron que la agenda que había adquirido costaba $ 99.90 y que el boleto sólo se otorgaba en la compra mínima de $ 100.00.

Les hice notar que la promoción no aclaraba esa especificación y ni siquiera el gerente supo darme una explicación satisfactoria; afirmaba que el concurso estaba registrado así ante la Secretaría de Gobernación y que por lo tanto no me podían dar el boleto a menos que comprara otra agenda.

Mi inconformidad no es por el boleto; simplemente, gracias a ustedes he aprendido que los consumidores tenemos derecho de reclamar cuando sucede algo injusto y que ese tipo de promociones no son válidas porque de fondo constituyen un engaño para el consumidor. Muchas gracias

Lic. Elena Leticia Coronado Estrada
Distrito Federal

Estimada licenciada Coronado:
Tiene usted toda la razón en estar molesta, por ello la invitamos a acudir a la delegación Profeco más cercana a su domicilio y presentar una queja a fin de que este proveedor evite incurrir en este tipo de prácticas engañosas que afectan y molestan a los consumidores. Gracias por su confianza.

Envíenos sus experiencias

relacionadas con la contratación de servicios y la compra de productos a José Vasconcelos 208, piso 14, col. Condesa, C. P. 06140, México, D. F., o escríbanos a rconsumidor@profeco.gob.mx

En nuestro próximo número:

¡Para fajarse los pantalones!

En estos tiempos que corren, una prenda indispensable tanto para hombres como para mujeres son unos buenos pantalones de mezclilla, suavizados, remontados o deslavados, usted escoja, para trabajo rudo o para andar por las calles como si de un desfile de modas se tratara. Nuestros expertos del Laboratorio de Pruebas pusieron bajo la lupa a los que más se comercializan en el país y nos dicen cuáles salieron airosos de las más duras pruebas a las que puede ser sometido en vida un pantalón de mezclilla.

Adictos al consumo

¿A usted le da por "calmarse los nervios" yendo de compras? ¿Le causa infinito placer hacer suyo el mundo entero, siempre y cuando tenga una tarjeta de crédito en la mano? ¿Es capaz de comprar y comprar aunque no necesite lo que adquiere? ¡Aguas!, porque es muy probable que haya contraído uno de los males de la sociedad moderna, que hace que su presencia en un centro comercial sea más peligrosa que un chivo en cristalería…

¿Guerra sucia al maíz?

En estos tiempos en que la esbeltez es uno de los valores más preciados, la tradicional, sabrosa y sobre todo nutritiva tortilla ha "caído en desgracia" porque "engorda", y también se dice que "engordan" la infinidad de productos derivados directa o indirectamente del maíz. ¿Son verdad estos infundios en contra del maíz y sus derivados? Al parecer, se trata de todo lo contrario…

¡Internet también es para los niños!

El espacio virtual también es un campo de juego para los niños modernos, pues ofrece, a través de la red, muy variadas posibilidades de diversión y recreación para la gente menuda. En abril, mes de los niños, le decimos cuáles son las páginas más estimulantes para ellos y le brindamos recomendaciones para que sus hijos puedan navegar con seguridad por Internet.

La Revista del Consumidor es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 5611-7379, 5611-7523 o 5598-6781. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista; se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y de contenido núm 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los Talleres Gráficos de México, Canal del Norte núm. 80, col. Felipe Pescador, C. P. 06280, México, D. F. Tiraje: 90,000 ejemplares.

Nos modernizamos para darle

un mejor servicio

- Información
- Orientación
- Quejas
- Denuncias
- Suscripciones a la Revista del Consumidor
- Comunicación con la TV Revista del Consumidor y El Cuarto del Consumo
- Correo de voz
- Atención personalizada

En el Teléfono del Consumidor

5568-8722

01-800-903-1300

Con 60 líneas a su disposición las 24 horas, todos los días del año. Porque usted tiene el poder... **Profeco** lo respalda

• Número de asesorías y consultas que dio **Profeco** a nivel nacional a través del Teléfono del Consumidor durante el periodo de diciembre del 2000 a noviembre del 2001: 2,102,116 • Número de asesorías y consultas otorgadas en forma personal en el mismo lapso: 352,587 • Cantidad de quejas recibidas en el intervalo mencionado: 140,345 • Número de denuncias captadas en esas mismas fechas: 12,520 • Dominio de Internet que fue comprado en 7.5 millones de dólares: Business.com • Lugar más caro para establecer un negocio: Japón • Millones de muertes anuales en el mundo atribuidas al consumo de tabaco: 4 • Población infantil en el mundo que podría llegar a morir por tabaquismo en adad adulta si los patrones de consumo de tabaco continúan a este ritmo: 250 millones.• Número de países en los que la marca Marlboro es líder: 25 • Marca más vendida en el mundo: Coca-Cola • En una muestra formada por 30 naciones, número de países donde se comercializa dicha bebida: 30 • Millones de dólares que obtiene cada una de las dos marcas antes mencionadas por ventas anuales: 15,000 • Refresco que vende anualmente entre 5 y 15,000 millones de dólares: Pepsi • Número de mexicanos que tendrían que trabajar durante 60 años para reunir 15,000 millones de dólares, ganando el salario mínimo y guardándolo íntegramente: 164,755 • Marca cervecera líder en el mercado mundial: Heineken • Número de países a los que exporta la cerveza mexicana Corona: 150 • Millones de dólares obtenidos en 1990 por la venta del retrato del Dr. Gachet, de Vincent Van Gogh: 82.5 • Millones de dólares pagados en 1994 por el *Codex Hammer*, obra de Leonardo Da Vinci: 30.8

Por Yureli Cacho, Lorena Romo y Graciela Muñoz
Fuentes Profeco • Diario *Reforma*, 19 de noviembre del 2001
• Diario *Milenio*, 21 de enero del 2002.

0 10722 99597 3 00301